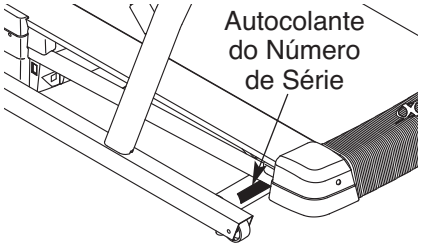
NordicTrack®

INCLINE TRAINER X3 Interactive

MANUAL DO UTILIZADOR

Modelo nº NETL15708.0
Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para consulta futura.



DÚVIDAS?

Se tiver dúvidas, se faltarem algumas peças ou se alguma peça estiver danificada, contacte o estabelecimento onde adquiriu este produto.

website: www.iconsupport.eu

⚠ CUIDADO

Leia todas as precauções e instruções neste manual antes de utilizar este equipamento. Guarde este manual para referência futura.

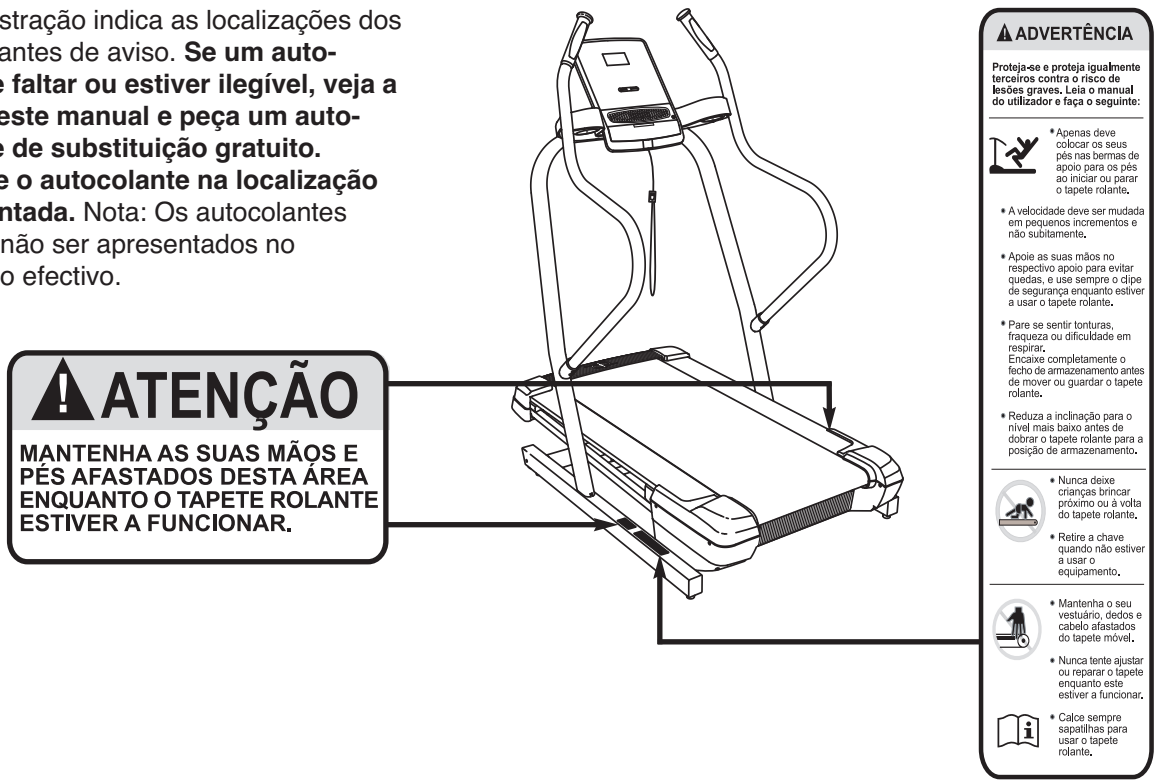
www.iconeurope.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO 2
PRECAUÇOES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMECAR 5
MONTAGEM 6
FUNCIONAMENTO E AJUSTES 12
COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE INCLINÁVEL 20
RESOLUÇAO DE PROBLEMAS 21
DIRECTIVAS DE EXERCICIO 24
LISTA DE PECAS 26
DIAGRAMA AMPLIADO 28
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO . . . . . .Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM . . . . . .Contracapa

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

Esta ilustração indica as localizações dos autocolantes de aviso. **Se um autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratuito. Aplique o autocolante na localização apresentada.** Nota: Os autocolantes podem não ser apresentados no tamanho efectivo.


ATENÇÃO
MANTENHA AS SUAS MÃOS E PÉS AFASTADOS DESTA ÁREA ENQUANTO O TAPETE ROLANTE ESTIVER A FUNCIONAR.
ADVERTÊNCIA
Proteja-se e proteja igualmente terceiros contra o risco de lesões graves. Leia o manual do utilizador e faça o seguinte:
• Apenas deve colocar os seus pés nas bermas de apoio para os pés ao iniciar ou parar o tapete rolante.
• A velocidade deve ser mudada em pequenos incrementos e não subitamente.
• Apoie as suas mãos no respectivo apoio para evitar quedas, e use sempre o clipe de segurança enquanto estiver a usar o tapete rolante.
• Pare se sentir tonturas, fraqueza ou dificuldade em respirar. Encaixe completamente o fecho de armazenamento antes de mover ou guardar o tapete rolante.
• Reduza a inclinação para o nível mais baixo antes de dobrar o tapete rolante para a posição de armazenamento.
• Nunca deixe crianças brincar próximo ou à volta do tapete rolante.
• Retire a chave quando não estiver a usar o equipamento.
• Mantenha o seu vestuário, dedos e cabelo afastados do tapete móvel.
• Nunca tente ajustar ou reparar o tapete enquanto este estiver a funcionar.
• Calce sempre sapatilhas para usar o tapete rolante.

NordicTrack é uma marca comercial registada da ICON IP, Inc.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reduzir o risco de lesões graves, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos do tapete rolante inclinável antes de o utilizar. A ICON não assume qualquer responsabilidade por ferimentos pessoais ou danos à propriedade provocados por este produto ou pela utilização do mesmo.

1. **Antes de iniciar este ou qualquer programa de exercício, consulte o seu médico. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou pessoas com problemas de saúde prévios.**

2. **É responsabilidade do proprietário deste tapete rolante inclinável garantir que todos os utilizadores do mesmo são adequadamente informados acerca de todos os avisos e precauções.**

3. **Use o tapete rolante inclinável apenas da forma descrita.**

4. **Coloque o tapete rolante inclinável numa superfície nivelada, com pelo menos 2,4 m de espaço livre atrás e 0,6 m de espaço livre de cada lado. Não coloque o tapete rolante inclinável numa superfície que bloqueie as aberturas de ventilação. Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante inclinável.**

5. **Mantenha o tapete rolante inclinável dentro de casa, afastado de humidades e poeiras. Não coloque o tapete rolante inclinável numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.**

6. **Não utilize o tapete rolante inclinável numa área onde sejam utilizados produtos com aerossóis ou onde esteja a ser administrado oxigénio.**

7. **Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados do tapete rolante inclinável.**

8. **O tapete rolante inclinável deve ser usado por pessoas com peso até 115 kg.**

9. **Nunca permita a utilização simultânea do tapete rolante inclinável por mais de uma pessoa.**

10. **Use vestuário de exercício apropriado para utilizar o tapete rolante inclinável. Não use vestuário demasiado largo que possa ficar preso no tapete rolante inclinável. Recomendamos a utilização de roupa interior de suporte tanto para homens como para mulheres. *Use sempre calçado desportivo. Nunca utilize o tapete rolante inclinável com os pés descalços ou apenas com meias, ou com sandálias.***

11. **Ao conectar o cabo de alimentação (consulte a página 12), ligue-o a um circuito ligado à terra. Não deve ter nenhum outro dispositivo ligado ao mesmo circuito.**

12. **Se for necessário um cabo de extensão, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (1 mm^2), com o comprimento máximo de 1,5 m.**

13. **Mantenha o cabo de alimentação afastado de superfícies quentes.**

14. **Nunca mova a cinta de caminhar com a alimentação eléctrica desligada. Não faça funcionar o tapete rolante inclinável se o cabo de alimentação ou a ficha estiverem danificados, ou se o tapete rolante inclinável não estiver a funcionar adequadamente. (Consulte RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na página 21 se o tapete rolante inclinável não estiver a funcionar adequadamente.)**

15. **Leia, compreenda e teste o procedimento de paragem de emergência antes de usar o tapete rolante inclinável (consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 14).**

16. **Nunca faça arrancar o tapete rolante inclinável estando em cima da cinta de caminhar. Segure-se sempre aos apoios para as mãos enquanto usa o tapete rolante inclinável.**

17. **O tapete rolante inclinável pode alcançar velocidades elevadas. Ajuste a velocidade em pequenos incrementos para evitar mudanças súbitas da velocidade.**

18. **O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Vários factores, incluindo os movimentos do utilizador, podem afectar a exactidão das leituras do ritmo cardíaco. O sensor de pulsações é meramente um auxiliar do exercício para determinar a tendência geral do ritmo cardíaco.**

19. **Nunca deixe o tapete rolante inclinável a funcionar sem vigilância. Quando não estiver a usar o tapete rolante inclinável, tenha sempre o cuidado de retirar a chave, desconectar o cabo de alimentação e colocar o interruptor de reiniciar/desligar na posição de desligado. (Consulte o desenho da página 5 para ver a localização do interruptor.)**

20. **Não tente transportar o tapete rolante inclinável até este estar devidamente montado. (Consulte a secção MONTAGEM na página 6 e COMO TRANSPORTAR O tapete rolante inclinável na página 20.) Deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg (45 lbs) para transportar o tapete rolante inclinável.**

21. **Não altere a inclinação do tapete rolante inclinável colocando objectos debaixo do mesmo.**

22. **Examine e aperte adequadamente todas as peças do tapete rolante inclinável com regularidade.**

23. **Nunca introduza nem deixe cair qualquer objecto em qualquer orifício do tapete rolante inclinável.**

24. **PERIGO: Desligue sempre o cabo de alimentação imediatamente após a utilização, antes de limpar o tapete rolante inclinável e antes de efectuar quaisquer procedimentos de manutenção e afinação descritos neste manual. Nunca retire a cobertura do motor a não ser que tal lhe seja solicitado por um representante de assistência autorizado. Qualquer tipo de reparação ou assistência para além dos procedimentos descritos neste manual deve ser efectuado apenas por um representante de assistência autorizado.**

25. **Este tapete rolante inclinável destina-se apenas a ser utilizado em casa. Não utilize este tapete rolante inclinável em instalações comerciais, institucionais ou de aluguer.**

26. **O excesso de exercício pode resultar em lesões graves ou em morte. Se sentir fraqueza ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.**

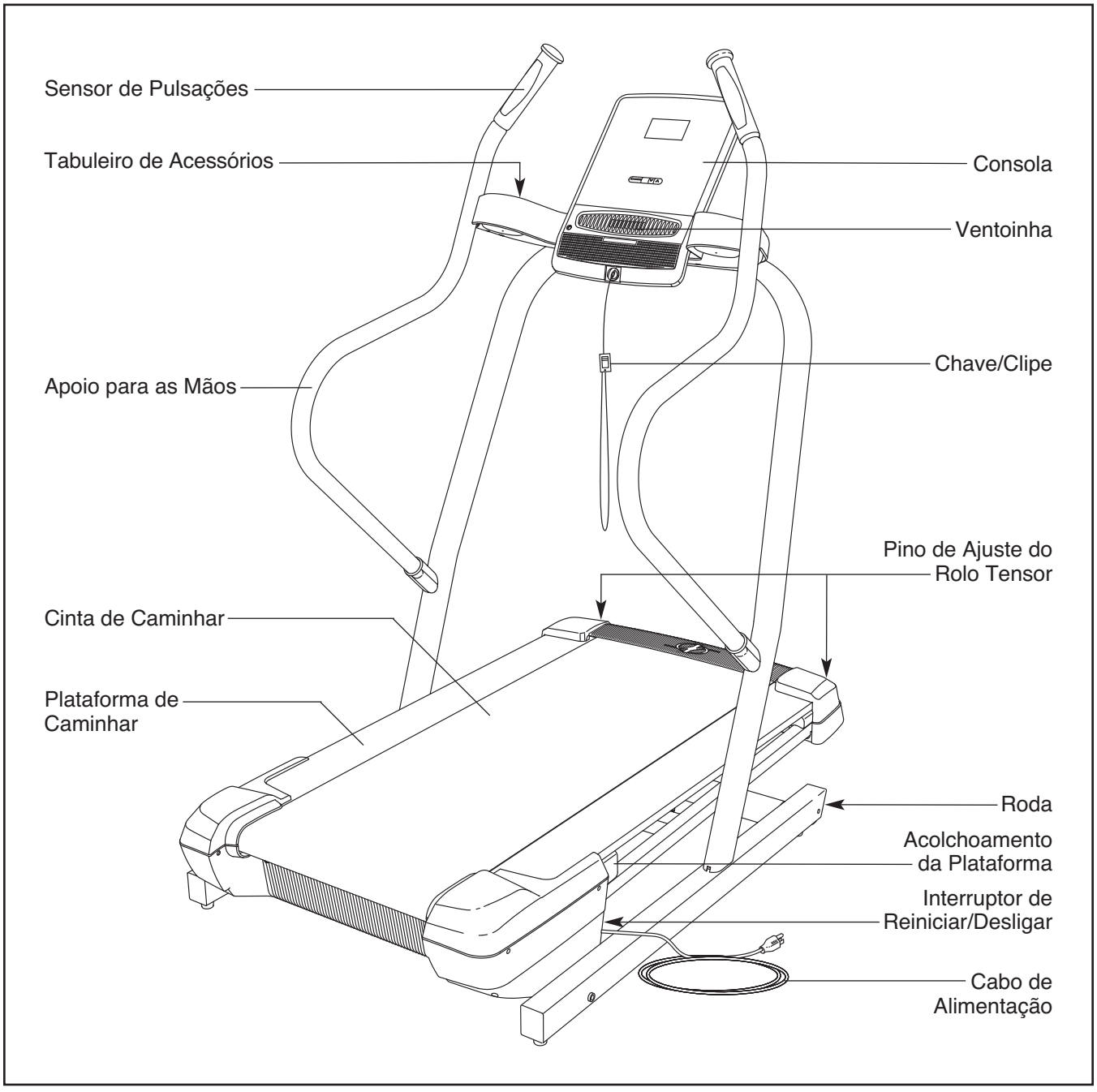
GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher o revolucionário tapete rolante inclinável NordicTrack® INCLINE TRAINER X3 INTERACTIVE. O tapete rolante inclinável INCLINE TRAINER X3 INTERACTIVE combina tecnologia avançada com um desenho inovador para o ajudar a tirar o maior partido do seu exercício no conforto da sua casa.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar o tapete rolante inclinável. Se tiver dúvidas após a leitura do manual, consulte a capa do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número do modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

Antes de continuar a ler, consulte a ilustração abaixo e familiarize-se com as peças indicadas.

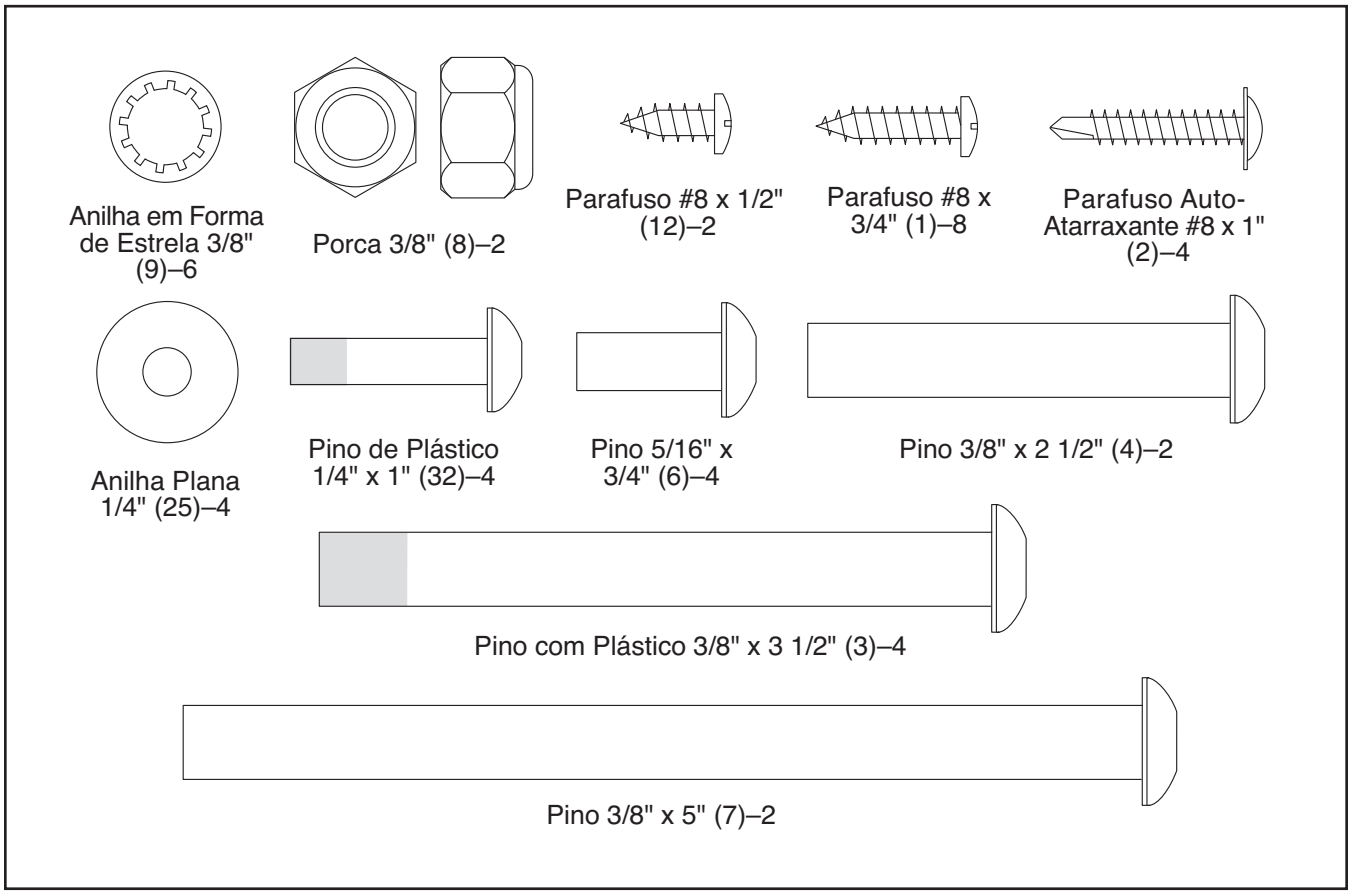


MONTAGEM

Para a montagem são necessárias duas pessoas. Coloque o tapete rolante inclinável numa área livre e retire todos os materiais de embalagem. **Não deite fora os materiais de embalagem até a montagem estar concluída.** Nota: A parte de baixo da cinta de caminhar do tapete rolante inclinável está revestida com um lubrificante de alto desempenho. Durante a expedição, uma quantidade de lubrificante pode ser transferida para a parte superior da cinta de caminhar ou da embalagem de expedição. Esta condição é normal e não afecta o desempenho do tapete rolante inclinável. Se houver lubrificante na parte superior da cinta de caminhar, basta limpar o lubrificante com um pano macio e um detergente suave e não abrasivo.

Para a montagem, precisa das chaves sextavadas incluídas e das suas próprias chave Phillips e chave inglesa .

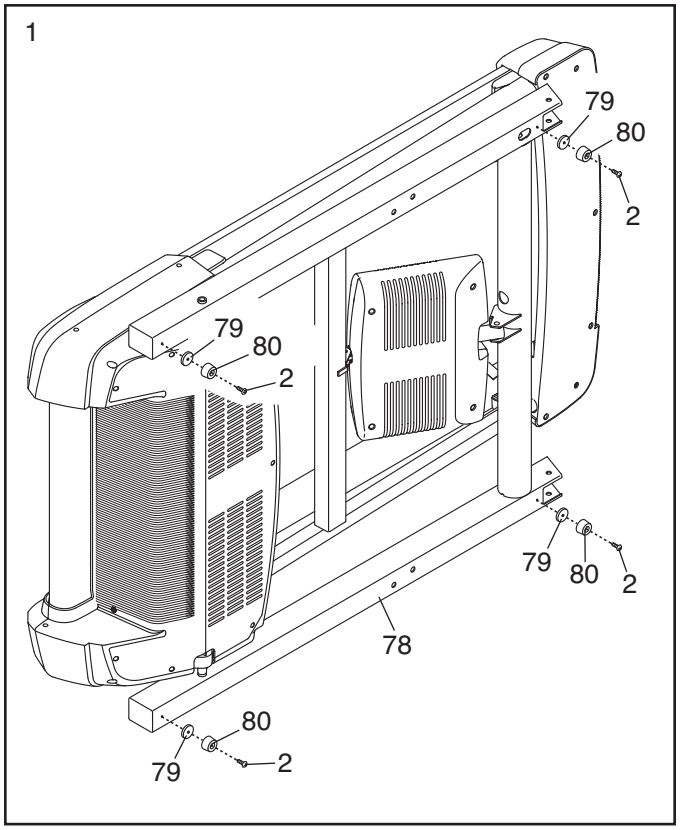
Utilize as ilustrações abaixo para identificar as peças de montagem. O número entre parêntesis em baixo de a cada peça é o número de código da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Se uma peça não se encontrar no saco de peças, verifique se foi previamente ligada a uma das peças a montar. Para evitar danificar peças em plástico, não utilize ferramentas eléctricas na montagem. Pode ser incluído equipamento extra.**


Anilha em Forma de Estrela 3/8" (9)–6
Porca 3/8" (8)–2
Parafuso #8 x 1/2" (12)–2
Parafuso #8 x 3/4" (1)–8
Parafuso Auto-Atarraxante #8 x 1" (2)–4
Anilha Plana 1/4" (25)–4
Pino de Plástico 1/4" x 1" (32)–4
Pino 5/16" x 3/4" (6)–4
Pino 3/8" x 2 1/2" (4)–2
Pino com Plástico 3/8" x 3 1/2" (3)–4
Pino 3/8" x 5" (7)–2

1. **Certifique-se de que o cabo de alimentação está desligado.**

   Com a ajuda de outra pessoa, incline o tapete rolante inclinável para o lado esquerdo. A segunda pessoa deve segurar o tapete rolante inclinável para impedi-lo de cair.

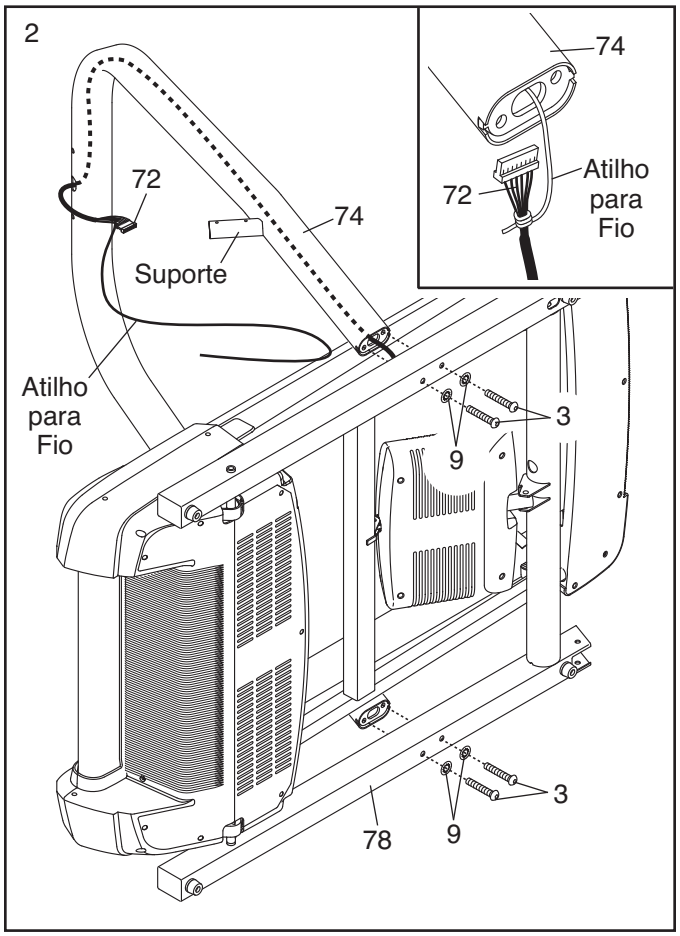
   Fixe quatro Pés da Base (80) e quatro Espaçadores dos Pés da Base (79) à Base (78) com quatro Parafusos Auto-Atarraxantes de #8 x 1" (2). **Tenha cuidado para não apertar demasiado os Parafusos Auto-Atarraxantes.**



2. Segure a Barra Vertical (74) junto ao tapete rolante inclinável, com os suportes da Barra Vertical orientados da forma apresentada.

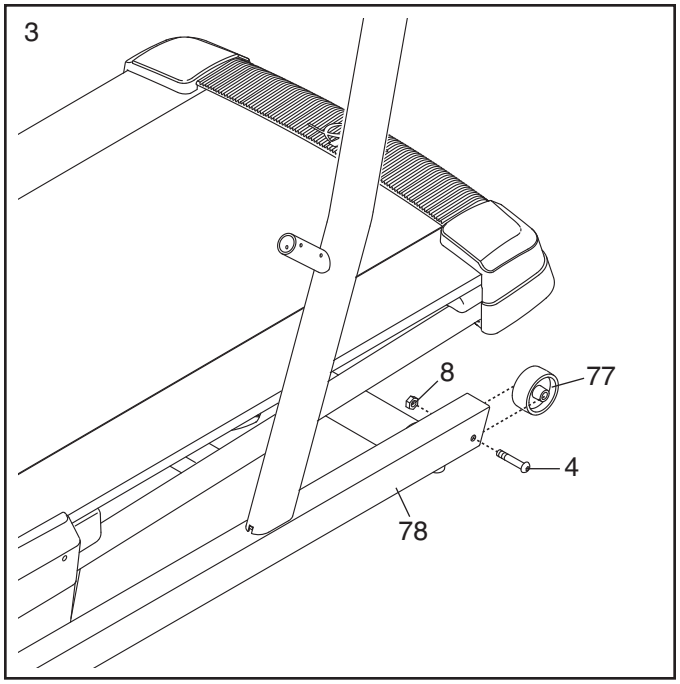
   Consulte o desenho inserido. Ate o atilho para fio da Barra Vertical (74) em volta da extremidade do Fio da Barra Vertical (72). Depois, puxe a outra extremidade do atilho para fio até que o Fio da Barra Vertical atravesse completamente a Barra Vertical.

   Fixe a Barra Vertical (74) à Base (78) com quatro Pinos com Plástico 3/8" x 3 1/2" (3) e quatro Anilhas em Forma de Estrela 3/8" (9). **Insira os quatro Pinos com Plástico antes de apertar qualquer um deles. Tenha cuidado para não prender o Fio da Barra Vertical (72).**



3. Com a ajuda de outra pessoa, incline cuidadosamente o tapete rolante inclinável para que a Base (78) fique pousada no chão.

   Fixe uma Roda (77) a cada lado da Base (78) com um Pino 3/8" x 2 1/2" (4) e uma Porca 3/8" (8) (só é apresentado um lado).

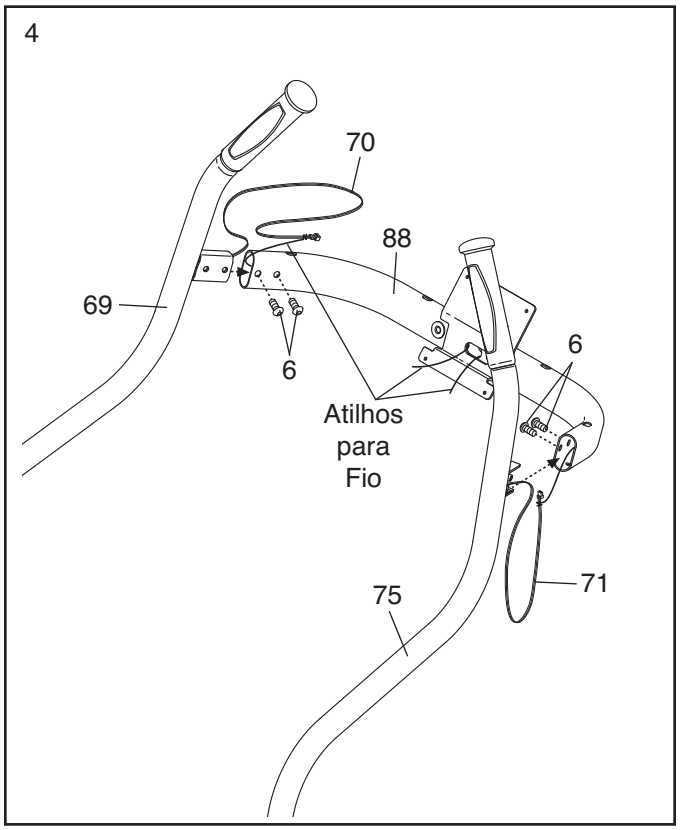


4. Faça com que outra pessoa segure o Apoio para a Mão Esquerda (69) junto ao Estribo (88). Localize o atilho para fio dentro do Estribo. Aperte o atilho para fio à volta do Fio de Pulsações Esquerdo (70).

   Puxe a outra extremidade do atilho para fio até que o Fio de Pulsações (70) Esquerdo fique estendido desde o orifício no centro do Estribo (88). Ao mesmo tempo, faça deslizar o Apoio para a Mão Esquerda (69) para dentro do Estribo. **Certifique-se de que não prende o Fio de Pulsações Esquerdo.**

   Fixe a o Apoio para a Mão Esquerda (69) ao Estribo (88) com dois Pinos 5/16" x 3/4" (6); **não aperte já os Pinos.**

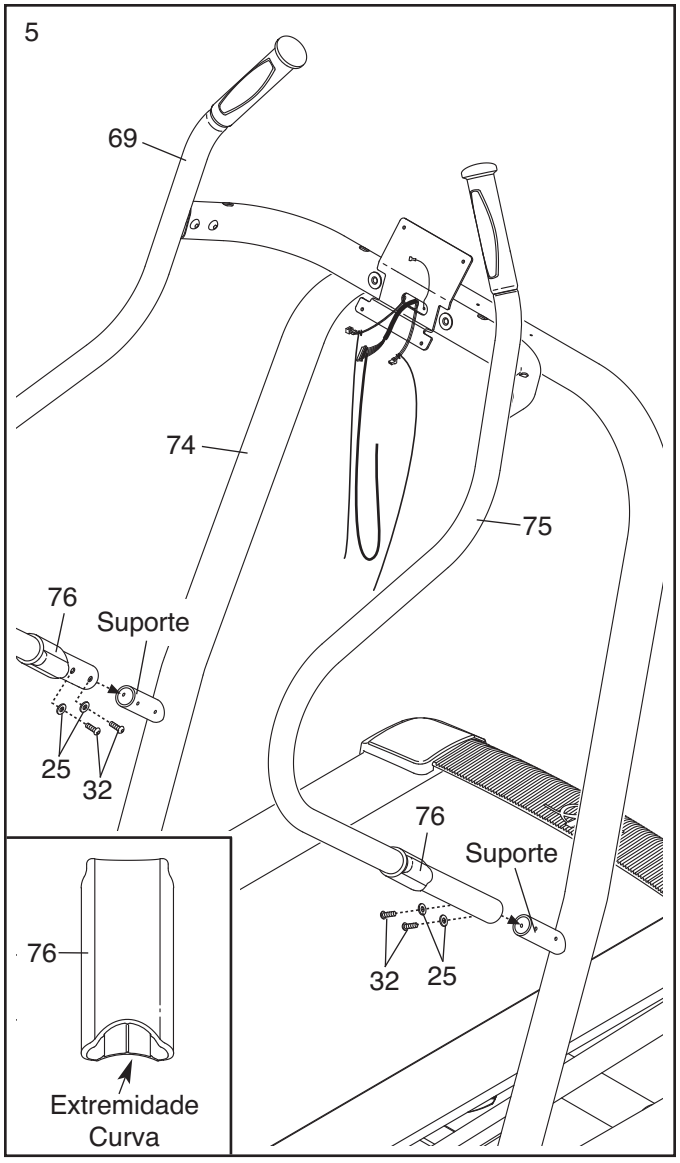
   Repita este passo com o Apoio para a Mão Direita (75) e o Fio de Pulsações Direito (71).



5. Faça deslizar as duas Coberturas dos Apoios para as Mãos (76) para as extremidades inferiores dos Apoios para as Mãos Direito e Esquerdo (69, 75). **Consulte o desenho inserido. Certifique-se de que a extremidade curva de cada Cobertura do Apoio para as Mãos está virada para a Barra Vertical (74).**

   Faça deslizar as extremidades inferiores dos Apoios para as Mãos (69, 75) para os suportes da Barra Vertical (74).

   Fixe cada Apoio para as Mãos (69, 75) à Barra Vertical (74) com dois Pinos com Plástico 1/4" x 1" (32) e duas Anilhas Planas 1/4" (25); **não aperte ainda totalmente os Pinos de Plástico.**



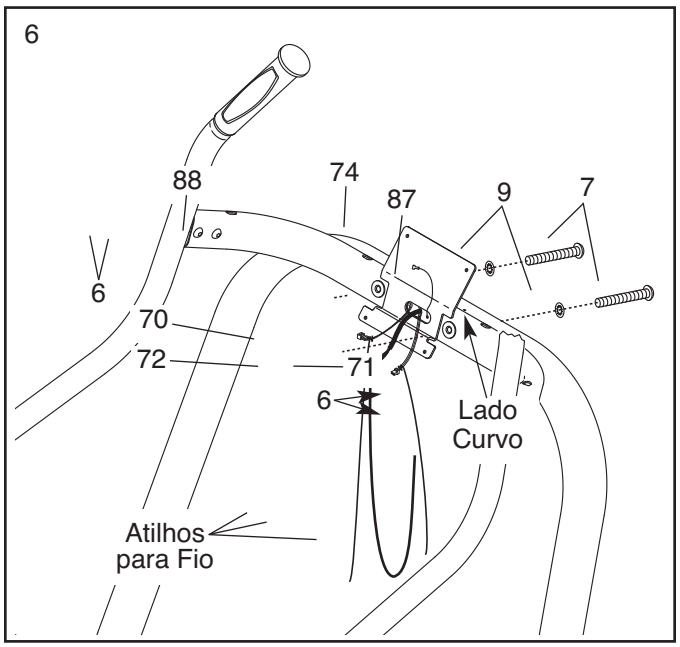
6. Segure no espaçador do Estribo (87) junto à Barra Vertical (74). **Certifique-se de que o lado curvo do Espaçador do Estribo está virado para a Barra Vertical.** Introduza o Fio da Barra Vertical (72) no Espaçador do estribo e no Estribo (88).

   Fixe o Estribo (88) e o Espaçador do Estribo (87) à Barra Vertical (74) com dois Pinos 3/8" x 5" (7) e duas Anilhas em Forma de Estrela 3/8" (9). **Aperte firmemente os Pinos.**

   Remova o atilho para fio do Fio da Barra Vertical (72) e dos Fios de Pulsações (70, 71).

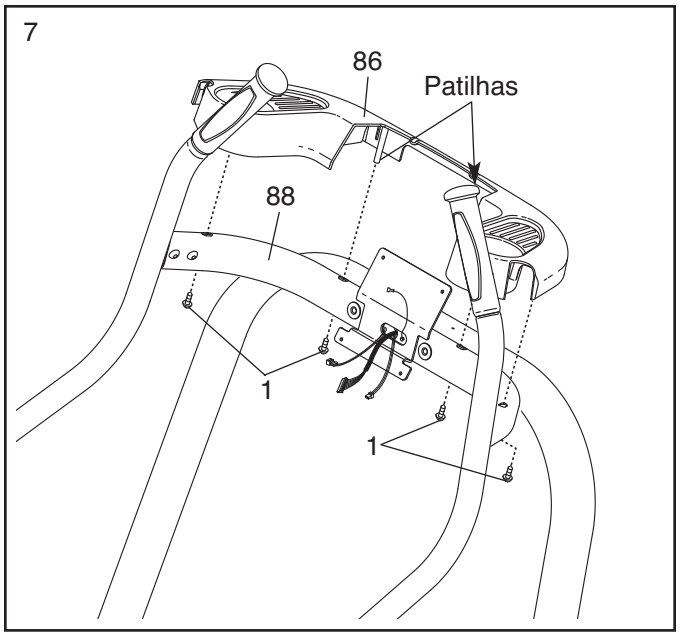
   Aperte firmemente os Pinos 5/16" x 3/4" (6).

   Consulte o passo 5. Aperte firmemente os Pinos com Plástico 1/4" x 1" (32) e faça deslizar as coberturas do Apoio para as Mãos sobre os Pinos e contra a Barra Vertical (74).



7. Faça deslizar o Tabuleiro de Acessórios (86) para o Estribo (88). Insira parcialmente as duas abas indicadas e, em seguida, insira parcialmente as outras abas. Em seguida, insira totalmente as abas. **Certifique-se de que não parte as abas.**

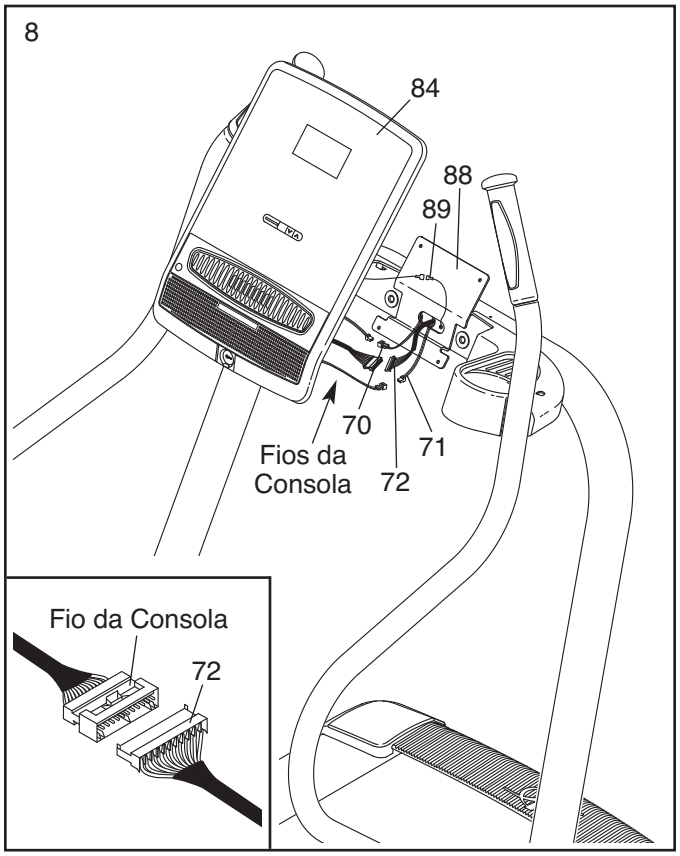
   Fixe o Tabuleiro de Acessórios (86) ao Estribo (88) com quatro Parafusos #8 x 3/4" (1). **Insira parcialmente todos os quatro parafusos antes de apertar completamente qualquer deles. Não aperte demasiado os Parafusos.**



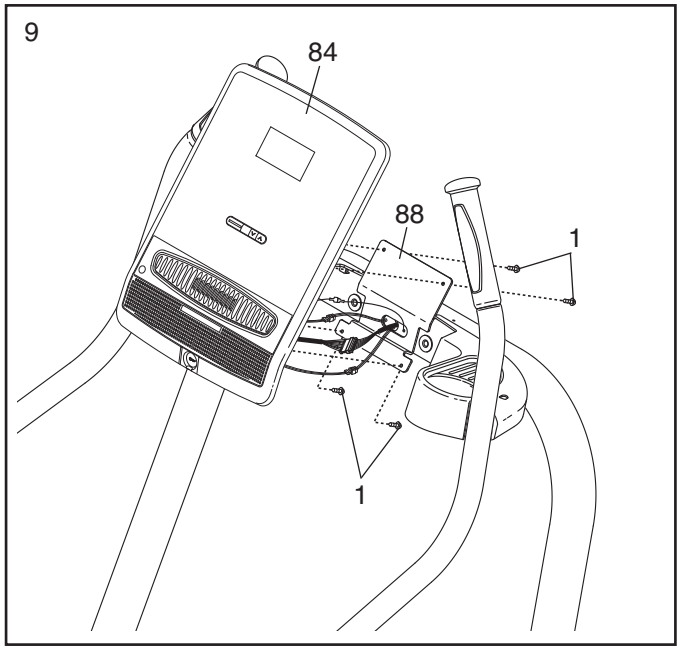
8. Peça a outra pessoa para segurar na Consola (84) junto ao Estribo (88).

   Ligue o Fio da Barra Vertical (72), os Fios de Pulsações Esquerdo e Direito (70, 71) e o Fio de Terra da Consola (89) aos fios que saem da Consola (84). **Consulte o desenho inserido. Os conectores devem deslizar entre si com facilidade e ficar encaixados.** Se assim não acontecer, rode um deles e volte a tentar. **SE OS CONECTORES NÃO FICAREM CORRECTAMENTE LIGADOS, A CONSOLA PODERA SOFRER DANOS QUANDO FOR LIGADA A ALIMENTAÇAO ELÉCTRICA.**

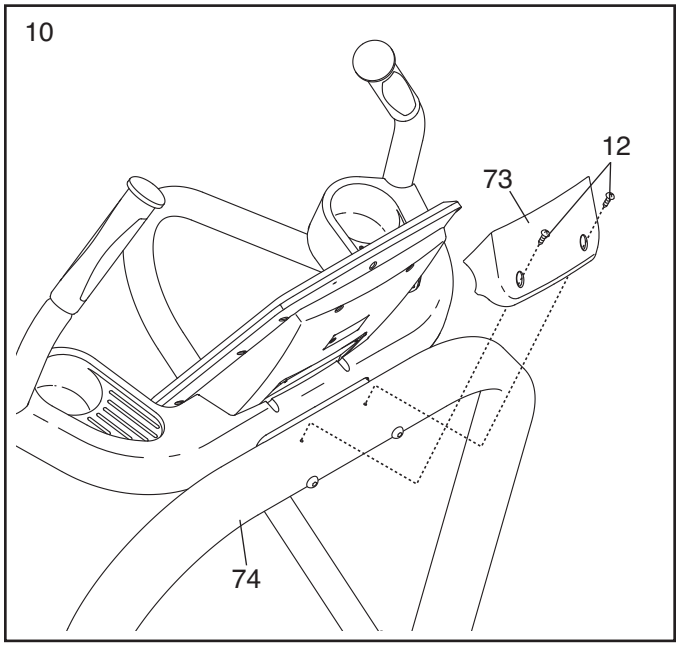
   Insira o fio em excesso na Consola (84).



9. Fixe a Consola (84) à placa no Estribo (88) com quatro Parafusos #8 x 3/4" (1). **Tenha cuidado para não prender quaisquer fios. Insira parcialmente todos os quatro parafusos antes de apertar completamente qualquer deles. Não aperte demasiado os Parafusos.**



10. Fixe a Cobertura da Consola (73) à parte superior da Barra Vertical (74) com dois Parafusos #8 x 1/2" (12). **Não aperte demasiado os Parafusos.**



11. **Certifique-se de que todas as peças ficam devidamente apertadas antes de usar o tapete rolante inclinável.** Guarde as chaves sextavadas incluídas num lugar seguro. Uma das chaves sextavadas é usada para ajustar a cinta de caminhar (consulte as páginas 22 e 23). **Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante inclinável.**

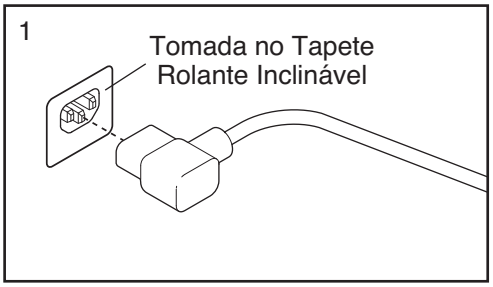
FUNCIONAMENTO E AJUSTES

A CINTA DE CAMINHAR PRÉ-LUBRIFICADA

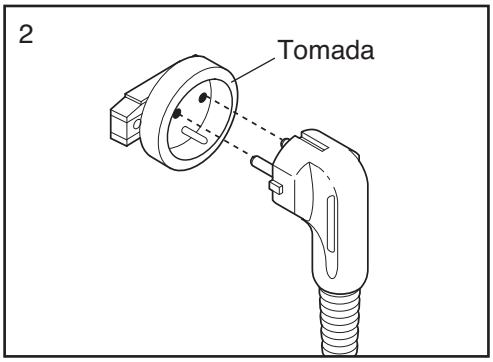
O tapete rolante inclinável inclui uma cinta de caminhar revestida com um lubrificante de alto desempenho. **IMPORTANTE: Nunca aplique spray de silicone ou outras substâncias na cinta de caminhar ou na plataforma de exercício. Esse tipo de substâncias irá deteriorar a cinta de caminhar e provocar desgaste excessivo.**

COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

Este produto tem de ter ligação à terra. Se funcionar mal ou avariar, a ligação à terra proporciona um caminho de menor resistência à corrente eléctrica, reduzindo o risco de choque eléctrico. Este produto está equipado com um cabo com um condutor de ligação à terra e uma ficha de ligação à terra. **IMPORTANTE: Se o cabo de alimentação estiver danificado, terá de ser substituído por um cabo recomendado pelo fabricante.**

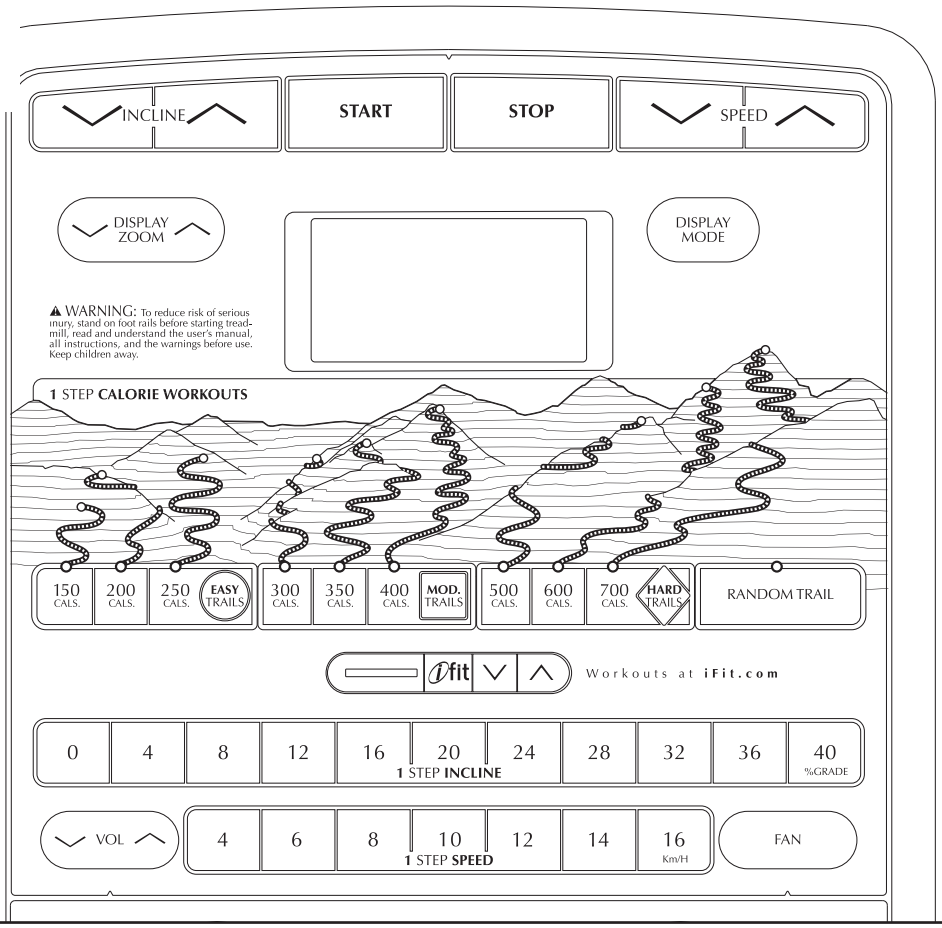


Consulte a ilustração 1. Ligue a extremidade indicada do cabo de alimentação à tomada existente no tapete rolante inclinável. Consulte a ilustração 2. Ligue o cabo de alimentação a uma tomada adequada que esteja devidamente instalada e ligada à terra, de acordo com todas as leis e regulamentos locais. **IMPORTANTE: O tapete rolante inclinável não é compatível com tomadas equipadas com RCD.**



⚠PERIGO: A ligação inadequada do condutor de ligação à terra poderá resultar em risco acrescido de choque eléctrico. Se tiver dúvidas sobre a ligação do equipamento à terra, confirme junto de um electricista ou técnico de assistência qualificado. Não modifique a ficha fornecida com o produto; se não servir na tomada, peça a um electricista qualificado para lhe instalar uma tomada adequada.

DIAGRAMA DA CONSOLA



APLICAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

Localize na consola os avisos em inglês. Pode encontrar os mesmos avisos em outros idiomas na folha de autocolantes incluída. Aplique na consola o autocolante de aviso em português.

FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

A consola do tapete rolante inclinável oferece uma gama impressionante de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercícios mais eficazes e agradáveis. Ao seleccionar o modo manual da consola, pode alterar a velocidade e a inclinação do tapete rolante inclinável com o toque de um botão. Enquanto fizer exercício, a consola mostrará continuamente informações sobre o mesmo. Pode ainda medir os batimentos cardíacos utilizando o sensor de pulsações do punho.

Adicionalmente, a consola possui nove sessões de exercício de calorias passo a passo. Cada programa controla automaticamente a velocidade e a inclinação do tapete rolante inclinável à medida que orienta o utilizador através de uma sessão de exercício eficaz. Pode utilizar o gerador de sessões de exercício aleatórias para obter uma nova sessão de exercício de cada vez que se exercita.

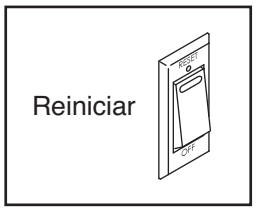
A consola possui ainda o novo Sistema iFit de Exercício Interactivo. O sistema iFit permite à consola aceitar cartões de sessões de exercício interactivas iFit, concebidos para o ajudar a atingir objectivos de forma física específicos. As sessões de exercício iFit controlam automaticamente o tapete rolante inclinável, enquanto a voz de um treinador pessoal o orienta em cada passo da sessão de exercício. Os cartões iFit estão disponíveis em separado. **Para adquirir cartões iFit em qualquer altura, consulte a capa deste manual.**

Pode até ouvir as suas músicas ou livros áudio preferidos com o excelente sistema de som estéreo da consola, enquanto se põe em forma.

Para ligar a alimentação eléctrica, consulte a página 14. **Para usar o modo manual,** consulte a página 14. **Para usar uma sessão de exercício de calorias passo a passo,** consulte a página 17. **Para usar um cartão iFit,** consulte a página 18. **Para usar o modo de informação,** consulte a página 19. **Para usar o sistema de som estéreo,** consulte a página 19.

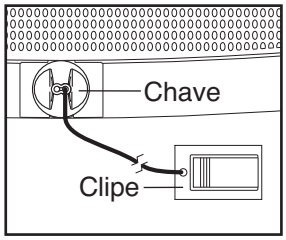
COMO LIGAR A CORRENTE

IMPORTANTE: Se o tapete rolante inclinável tiver estado exposto a temperaturas baixas, deixe que ele aqueça até à temperatura ambiente antes de ligar a alimentação eléctrica. Se não o fizer, poderá danificar os ecrãs da consola ou outros componentes eléctricos.



Ligue o cabo de alimentação (consulte a página 12). Seguidamente, localize o interruptor de reiniciar/desligar [RESET/ OFF] na estrutura do tapete rolante inclinável, junto ao cabo de alimentação. Coloque o interruptor na posição de “reiniciar.”

IMPORTANTE: A consola possui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser usado se o tapete rolante inclinável estiver em exposição numa loja. Se os ecrãs se iluminarem logo depois de ligar o cabo de alimentação à corrente e de colocar o interruptor na posição de reiniciar, o modo de demonstração está activo. Para desactivar o modo de demonstração, prima o botão Parar [Stop] por alguns segundos. Se os ecrãs continuarem iluminados, consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 19 para desactivar o modo de demonstração. Se a consola estiver em modo de demonstração, a inclinação sobe automaticamente para o nível máximo de inclinação.



Seguidamente, coloque-se sobre a plataforma de caminhar do tapete rolante inclinável. Localize o clipe ligado à chave (consulte o desenho à direita) e prenda-o à cintura da sua roupa. Depois, introduza a chave na consola. Após um momento, os ecrãs iluminar-se-ão. **IMPORTANTE: Numa situação de emergência, a chave pode ser retirada da consola, fazendo com que a cinta de caminhar abrande até parar. Teste o clipe recuando alguns passos; se a chave não sair da consola, ajuste a posição do clipe.**

IMPORTANTE: Se houver uma película de plástico transparente sobre a consola, remova-a. Para evitar danos na plataforma de caminhar, use calçado desportivo limpo durante a utilização do tapete rolante inclinável. Na primeira vez que utilizar o tapete rolante inclinável, observe o alinhamento da cinta de caminhar e centre-a se necessário (consulte a página 23).

Nota: A consola pode apresentar a velocidade e a distância em quilómetros ou em milhas. Para descobrir qual a unidade de medida seleccionada, consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 19. Por uma questão de simplicidade, todas as instruções neste manual se referem a quilómetros.

COMO USAR O MODO MANUAL

1. **Introduza a chave na consola.**

   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE à esquerda. Se necessário, prima os botões de inclinação [INCLINE] até ao nível de inclinação mínimo.

2. **Seleccione o modo manual.**

   Sempre que introduzir a chave, será seleccionado o modo manual. Se seleccionou uma sessão de exercício, prima qualquer botão de exercício repetidamente até que surjam no ecrã as palavras *MANUAL CONTROL* (Controlo Manual).

3. **Ponha a cinta de caminhar em movimento e ajuste a velocidade.**

   Para iniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão Iniciar [START], o botão de aumento de Velocidade [SPEED], ou um dos botões de Velocidade Passo a Passo [1 STEP SPEED] numerados de 1 a 10.

   Se premir o botão Iniciar ou o botão de aumento de Velocidade, a cinta de caminhar começará a mover-se a 2 Km/H. Enquanto se exercita, altere a velocidade da cinta de caminhar conforme desejar, premindo os botões de aumento e diminuição de Velocidade junto ao botão Iniciar. De cada vez que um dos botões for premido, a velocidade alterar-se-á em incrementos de 0,1 Km/H; se mantiver o botão premido, a velocidade alterar-se-á em incrementos de 0,5 Km/H. Se premir um dos botões de Velocidade Passo a Passo numerados, a cinta de caminhar alterará gradualmente a velocidade até chegar à configuração de velocidade seleccionada.

   Para parar a cinta de caminhar, prima o botão Parar [STOP]. Para reiniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão Iniciar, o botão de aumento de Velocidade ou um dos botões de Velocidade Passo a Passo numerados.

4. **Altere a inclinação do tapete rolante inclinável conforme desejado.**

   Para alterar a inclinação do tapete rolante inclinável, prima os botões de aumentar ou diminuir a Inclinação [INCLINE], ou um dos botões de Inclinação Passo a Passo [1 STEP INCLINE] numerados de 0 a 40. De cada vez que premir um destes botões, a inclinação muda gradualmente até chegar à configuração de inclinação seleccionada. **Nota: À medida que a inclinação aumenta, a velocidade máxima do tapete rolante inclinável diminui. Quando a inclinação estiver entre 0% e 15%, a velocidade máxima será de 16 Km/H; quando a inclinação estiver entre 15,5% e 25%, a velocidade máxima será de 12,8 Km/H; quando a inclinação estiver entre 25,5% e 35%, a velocidade máxima será de 8 Km/H; e quando a inclinação estiver entre 35.5% e 40%, a velocidade máxima será de 4,8 Km/H.**

5. **Acompanhe a sua progressão pelo ecrã.**

   Quando for seleccionado o modo manual, a consola oferece quatro modos de ecrã. O modo de ecrã que seleccionar determinará as informações sobre a sessão de exercício que serão exibidas. Prima repetidamente o botão Modo de Ecrã [DISPLAY MODE] para seleccionar o modo de ecrã desejado.

   Enquanto caminha ou corre sobre o tapete rolante inclinável, o ecrã pode exibir as seguintes informações sobre a sessão de exercício:

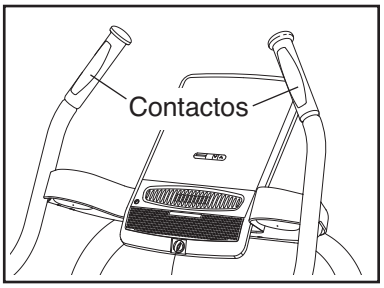
   - O tempo decorrido [TIME].
   - A distância [DISTANCE] que caminhou ou correu.
   - O número de metros verticais [VERT. METERS] que subiu.
   - O número aproximado de calorias queimadas por hora [CALS/HOUR].
   - A velocidade [SPEED] da cinta de caminhar.
   - O nível de inclinação [INCLINE] do tapete rolante inclinável.
   - O número aproximado de calorias [CALORIES] queimadas.
   - O seu ritmo cardíaco. Nota: O seu ritmo cardíaco só pode ser exibido quando usar o sensor de pulsação do punho (consulte o passo 6).

   Independentemente do modo de ecrã que seleccionar, a configuração de velocidade ou de inclinação aparecerá por alguns segundos no ecrã de cada vez que alterar a configuração.
   Se pretender, ajuste o volume premindo os botões de aumento ou redução de volume (VOL) na consola.

   Para reiniciar a consola, prima o botão Parar, retire a chave e, em seguida, volte a inserir a chave.

6. **Meça o seu ritmo cardíaco, se o desejar.**

   Antes de usar o sensor de pulsações do punho, remova as películas de plástico transparente dos contactos de metal, se necessário. Além disso, certifique-se de que tem as mãos limpas.

   Para medir o seu ritmo cardíaco, **coloque-se sobre a plataforma de caminhar** e agarre os contactos metálicos do apoio para as mãos durante cerca de dez segundos, **evitando mover as mãos.** Quando for detectada a pulsação, será mostrado o seu ritmo cardíaco. **Para uma leitura mais precisa do ritmo cardíaco, continue a agarrar os contactos durante cerca de 15 segundos.**

7. **Ligue a ventoinha, se o desejar.**

   A ventoinha pode ser configurada para velocidade alta ou baixa. Prima repetidamente o botão da Ventoinha [FAN] para seleccionar uma velocidade ou para a desligar. Nota: Se a ventoinha for deixada ligada quando a cinta de caminhar parar, ela desligar-se-á automaticamente após alguns minutos.

8. **Quando acabar de fazer exercício, retire a chave da consola.**

   Desça da plataforma de caminhar e prima o botão Parar. Em seguida, retire a chave da consola e coloque-a num lugar seguro. Se a consola estiver em modo de demonstração (consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 19), a inclinação sobe automaticamente para o nível máximo de inclinação.

   Quando acabar de usar o tapete rolante inclinável, coloque o interruptor de reiniciar/desligar na posição de “desligado” [“off”] e desconecte o cabo de alimentação. **IMPORTANTE: Se não o fizer, os componentes eléctricos do tapete rolante inclinável poderão gastar-se prematuramente.**

COMO USAR UMA SESSAO DE CALORIAS PASSO A PASSO

1. **Introduza a chave na consola.**

   Consulte o passo 1 na página 14.

2. **Seleccionar uma sessão de calorias passo a passo.**

   Para seleccionar uma sessão de calorias passo a passo, prima o botão de Sessão de Calorias Passo a Passo [1 STEP CALORIE WORKOUTS] até aparecer no ecrã o nome da sessão e a luz em baixo da pista pretendida acender.

   Quando estiver seleccionada uma sessão de exercício, o ecrã mostrará uma pista na encosta de uma montanha.

   Cada sessão de exercício está dividida em segmentos. Para cada segmento estão programadas uma configuração de velocidade e uma configuração de inclinação. Nota: É possível programar a mesma configuração de velocidade ou inclinação para segmentos consecutivos.

3. **Inicie o movimento da cinta de caminhar.**

   Prima o botão Iniciar [START] para iniciar a sessão de exercício. Um momento depois de premir o botão, o tapete rolante inclinável começará a mover-se. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar.

   No final do primeiro segmento da sessão de exercício, soará uma série de sons. Se estiver programada uma nova configuração de velocidade e/ou inclinação para o segundo segmento, as mesmas aparecerão nos ecrãs durante um momento para o alertar e o tapete rolante inclinável ajustar-se-á automaticamente às configurações para o segmento seguinte.

   A sessão de exercício continuará da mesma forma até ao fim da pista no ecrã. Nessa altura a cinta de caminhar abrandará até parar.

   Se, em qualquer momento da sessão de exercício, considerar a configuração de velocidade ou de inclinação demasiado alta ou baixa, pode preteri-la premindo os botões de Velocidade [SPEED] ou Inclinação [INCLINE]; **contudo, quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, o tapete rolante inclinável ajustar-se-á automaticamente às configurações de velocidade e inclinação para o mesmo.**

   Para parar a sessão de exercício em qualquer altura, prima o botão Parar [STOP]. Para reiniciar a sessão de exercício, prima o botão Iniciar. A cinta de caminhar começará a mover-se a 2 Km/H. Quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, o tapete rolante inclinável ajustar-se-á automaticamente às configurações de velocidade e inclinação para o mesmo.

   Nota: O objectivo de calorias é uma estimativa do número de calorias queimadas durante a sessão de exercício. O número efectivo de calorias queimadas depende do peso. Além disso, se mudar manualmente a velocidade ou inclinação do tapete rolante inclinável, o número de calorias queimadas é afectado.

4. **Acompanhe a sua progressão pelo ecrã.**

   Consulte o passo 5 na página 15. Quando for seleccionada uma sessão de calorias passo a passo a consola oferece quatro modos de ecrã. Prima repetidamente o botão Modo de Ecrã [DISPLAY MODE] para seleccionar o modo de ecrã desejado.

   O ecrã mostra uma animação da pista onde está a caminhar ou a correr. O círculo em cima da pista mostra o progresso. Prima os botões de aumento e redução do Zoom do Ecrã [DISPLAY ZOOM] para aumentar ou reduzir o zoom. No ecrã que apresenta uma figura a correr, o perfil de inclinação representa o nível de inclinação da pista, e o lado direito do ecrã apresenta o número de metros verticais que subiu.

   Para ajustar o contraste do ecrã, consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 19.

5. **Meça o seu ritmo cardíaco, se o desejar.**

   Consulte o passo 6 na página 15.

6. **Ligue a ventoinha, se o desejar.**

   Consulte o passo 7 na página 15.

7. **Quando acabar de fazer exercício, retire a chave da consola.**

   Consulte o passo 8 na página 15.

COMO USAR UMA SESSAO DE EXERCICIO ALEATORIA

1. **Introduza a chave na consola.**

   Consulte o passo 1 na página 14.

2. **Seleccione uma sessão de exercício aleatória.**

   Para seleccionar uma sessão de exercício aleatória, prima repetidamente o botão Pista Aleatória [RANDOM TRAIL]. Prima um dos botões de Sessões de Calorias Passo a Passo [1 STEP CALORIE WORKOUTS] para seleccionar o número aproximado de calorias que pretende queimar. O tapete rolante inclinável cria uma nova sessão com base nas definições aleatórias de velocidade e inclinação. Prima repetidamente o botão de Sessões de Calorias Passo a Passo para criar sessões de exercício diferentes.

   Quando for seleccionada uma sessão de exercício aleatória, o ecrã apresentará a duração da sessão e o número de pés verticais que irá subir. O ecrã apresentará também a pista.

   Cada sessão de exercício aleatória está dividida em segmentos. Para cada segmento estão programadas uma configuração de velocidade e uma configuração de inclinação. Nota: É possível programar a mesma configuração de velocidade e/ou inclinação para segmentos consecutivos.

3. **Inicie o movimento da cinta de caminhar.**

   Prima o botão Iniciar [START] para iniciar a sessão de exercício. Um momento depois de premir o botão, o tapete rolante inclinável começará a mover-se. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar.

   No final do primeiro segmento da sessão de exercício, soará uma série de sons. Se estiver programada uma nova configuração de velocidade e/ou inclinação para o segundo segmento, as mesmas aparecerão nos ecrãs durante um momento para o alertar e o tapete rolante inclinável ajustar-se-á automaticamente às configurações para o segmento seguinte.

   A sessão de exercício continuará da mesma forma até ao fim da pista no ecrã. Nessa altura a cinta de caminhar abrandará até parar.

   Se, em qualquer momento da sessão de exercício, considerar a configuração de velocidade ou de inclinação demasiado alta ou baixa, pode preteri-la premindo os botões de Velocidade [SPEED] ou Inclinação [INCLINE]; **contudo, quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, o tapete rolante inclinável ajustar-se-á automaticamente às configurações de velocidade e inclinação do segmento seguinte.** Se mudar manualmente a velocidade ou inclinação do tapete rolante inclinável durante o exercício, a duração do exercício e o número de pés verticais que subiu é afectado.

   Para parar a sessão de exercício em qualquer altura, prima o botão Parar [STOP]. Para reiniciar a sessão de exercício, prima o botão Iniciar. A cinta de caminhar começará a mover-se a 2 Km/H. Quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, o tapete rolante inclinável ajustar-se-á automaticamente às configurações de velocidade e inclinação para o mesmo.

   Nota: O objectivo de calorias é uma estimativa do número de calorias queimadas durante a sessão de exercício. O número efectivo de calorias queimadas depende do peso. Além disso, se mudar manualmente a velocidade ou inclinação do tapete rolante inclinável, o número de calorias queimadas é afectado.

4. **Acompanhe a sua progressão pelos ecrãs.**

   Quando for seleccionada uma sessão aleatória, a consola oferece sete modos de ecrã. Prima repetidamente o botão Modo de Ecrã [DISPLAY MODE] e o botão Zoom do Ecrã [DISPLAY ZOOM] para seleccionar o modo de ecrã desejado. O ecrã pode exibir o tempo restante da sessão de exercício, a distância percorrida a caminhar ou correr, a velocidade da cinta de caminhar, a inclinação do tapete rolante inclinável, o número aproximado de calorias queimadas por hora, o número de metros verticais que subiu, o número aproximado de calorias queimadas, o tempo decorrido, uma figura animada e a pista que está a percorrer.

   Para ajustar o contraste do ecrã, consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 19.

5. **Meça o seu ritmo cardíaco, se o desejar.**

   Consulte o passo 6 na página 15.

6. **Ligue a ventoinha, se o desejar.**

   Consulte o passo 7 na página 15.

7. **Quando acabar de fazer exercício, retire a chave da consola.**

   Consulte o passo 8 na página 15.

COMO USAR UM CARTÃO IFIT

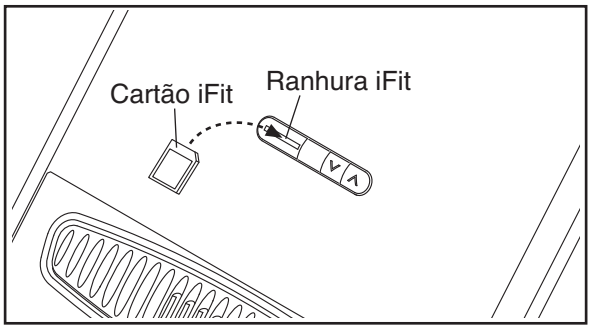
Para adquirir cartões iFit em qualquer altura, consulte a capa deste manual.

1. **Introduza a chave na consola.**

   Consulte o passo 1 na página 14.

2. **Introduza um cartão iFit e seleccione uma sessão de exercício.**

   Para utilizar uma sessão de exercício iFit, introduza um cartão iFit na ranhura iFit; certifique-se de que o cartão iFit fique posicionado com os contactos metálicos voltados para baixo e introduzidos na ranhura iFit.



   Seguidamente, seleccione uma sessão de exercício iFit, premindo o botão de aumentar ou diminuir o iFit. Quando estiver seleccionada uma sessão de exercício iFit, o ecrã mostrará uma pista na encosta de uma montanha. Além disso, o ecrã apresenta o nome, a configuração máxima de inclinação, a duração e a configuração máxima de velocidade do exercício.

   Cada sessão de exercício iFit está dividida em vários segmentos de um minuto. Para cada segmento estão programadas uma configuração de velocidade e uma configuração de inclinação. Nota: Pode ser programada a mesma configuração de velocidade e/ou inclinação para segmentos consecutivos.

3. **Inicie o movimento da cinta de caminhar.**

   Prima o botão Iniciar [START] para iniciar a sessão de exercício. Um momento após premir o botão, o tapete rolante inclinável ajustar-se-á automaticamente para as primeiras configurações de velocidade e inclinação da sessão de exercício. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar.

   Durante o programa, a voz de um treinador pessoal orientá-lo-á ao longo da sua sessão de exercício. A sessão de exercício iFit funcionará da mesma forma que uma sessão de exercício aleatória (consulte o passo 3 na página 17).

   Se a configuração de velocidade ou de inclinação para o segmento actual for demasiado alta ou demasiado baixa, pode preteri-la premindo os botões de Velocidade [SPEED] ou Inclinação [INCLINE]; **contudo, ao começar o segmento seguinte, o tapete rolante inclinável ajustará automaticamente as configurações de velocidade e inclinação para o mesmo.**

   Para parar a sessão de exercício em qualquer altura, prima o botão Parar [STOP]. Para reiniciar a sessão de exercício, prima o botão Iniciar. A cinta de caminhar começará a mover-se. Quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, o tapete rolante inclinável ajustará automaticamente as configurações de velocidade e inclinação para o mesmo.

4. **Acompanhe a sua progressão pelos ecrãs.**

   Quando for seleccionada uma sessão iFit, a consola oferece três modos de apresentação. Prima repetidamente o botão Modo de Ecrã [DISPLAY MODE] para seleccionar o modo de ecrã desejado. O ecrã pode exibir o tempo restante da sessão de exercício, a distância percorrida a caminhar ou correr, a velocidade da cinta de caminhar, a inclinação do tapete rolante inclinável, o número aproximado de calorias queimadas por hora, o número de metros verticais que subiu e o número aproximado de calorias queimadas.

   Prima os botões de aumento e redução do Zoom do Ecrã [DISPLAY ZOOM] para aumentar ou reduzir o zoom.

5. **Ligue a ventoinha, se o desejar.**

   Consulte o passo 7 na página 15.

6. **Quando acabar de fazer exercício, retire a chave da consola.**

   Consulte o passo 8 na página 15.

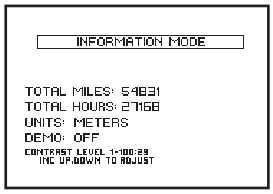
   ATENÇÃO: Retire sempre os Cartões iFit da ranhura iFit quando não estiver a usá-los.

O MODO DE INFORMAÇÃO

A consola possui um modo de informação que mantém um registo da distância total percorrida pela cinta de caminhar e do número total de horas que o tapete rolante inclinável esteve a funcionar. O modo de informação também lhe permite seleccionar quilómetros ou milhas para medir a distância, e ligar ou desligar o modo de demonstração do ecrã. Pode também ajustar o contraste do ecrã.

Para seleccionar o modo de informação, prima o botão Parar [STOP], insira a chave na consola e, em seguida, largue o botão Parar. Aparecerão no ecrã as seguintes informações quando for seleccionado o modo de informação:

O ecrã mostra o número total de horas durante as quais o tapete rolante inclinável foi utilizado e o número total de milhas que a cinta de caminhar se deslocou.



O ecrã apresentará a unidade de medida seleccionada. Para alterar a unidade de medida, prima o botão de aumentar a Velocidade [SPEED]. Para ver a distância em quilómetros, seleccione *METRIC* (Métrico). Para ver a distância em milhas, seleccione *ENGLISH* (Inglês).

A consola possui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser usado se o tapete rolante inclinável estiver em exposição numa loja. Se o modo de demonstração estiver activado, a consola funcionará normalmente quando conectar o cabo eléctrica, colocar o interruptor de reiniciar/desligar na posição de reiniciar e inserir a chave na consola. No entanto, ao retirar a chave os ecrãs permanecerão iluminados, embora os botões não funcionem. Se o modo de demonstração estiver ligado, aparece no ecrã a palavra *ON* (Ligado) enquanto estiver seleccionado o modo de informações. Para activar ou desactivar o modo de demonstração, prima o botão de diminuir a Velocidade. Nota: Quando a consola estiver em modo de demonstração, a inclinação sobe automaticamente para o nível máximo de inclinação.

O ecrã apresentará também o nível de contraste do ecrã. Prima o botão de aumentar ou diminuir a Inclinação [INCLINE] para ajustar o contraste.

Para sair do modo de informação, remova a chave da consola.

COMO USAR O SISTEMA DE SOM ESTÉREO

Para ouvir música ou livros áudio através das colunas estéreo da consola, deve ligar o seu leitor MP3, leitor de CD ou outro leitor áudio pessoal à consola.

Localize o fio de áudio. Ligue uma extremidade à tomada áudio junto às colunas. Depois, ligue o cabo de áudio à tomada do seu leitor de MP3, leitor de CD ou outro reprodutor de áudio pessoal. **Certifique-se de que o cabo de áudio está bem ligado.**

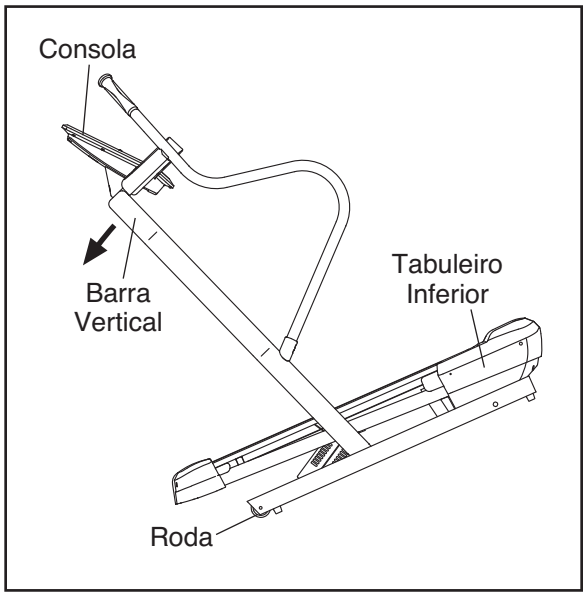
Seguidamente, prima o botão Play do seu leitor de MP3, leitor de CD ou outro reprodutor de áudio pessoal. Depois ajuste o volume no seu reprodutor de áudio pessoal ou prima os botões de aumentar e diminuir o Volume [VOL] na consola.

Se utilizar um leitor pessoal de CD e o CD saltar, coloque o leitor de CD no chão ou noutra superfície plana em vez de o pousar na consola.

COMO DOBRAR O MOVER TAPETE ROLANTE INCLINÁVEL

Antes de transportar o tapete rolante inclinável, insira a chave na consola, eleve a inclinação até ao nível máximo de inclinação, retire a chave e desligue o cabo de alimentação.

Devido às dimensões e peso do tapete rolante inclinável, são necessárias duas ou três pessoas para o mover. Segure firmemente na barra vertical junto à consola. Incline o tapete rolante inclinável para trás até que ele se mova livremente sobre as rodas. **ATENÇÃO: Para diminuir a possibilidade de lesões ou danos ao tapete rolante inclinável, não o levante pelo tabuleiro inferior de plástico. Não puxe pela consola.** Rode cuidadosamente o tapete rolante inclinável sobre as rodas até à localização pretendida e, em seguida, baixe-o até à posição nivelada. **ATENÇÃO: Para reduzir o risco de lesões, tenha muito cuidado ao transportar o tapete rolante inclinável. Não tente transportar o tapete rolante inclinável sobre superfícies irregulares.**



RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

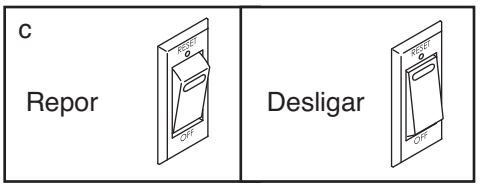
A maior parte dos problemas do tapete rolante inclinável pode ser resolvida efectuando os seguintes procedimentos. Encontre o sintoma que se aplica e efectue os procedimentos indicados. Se for necessária mais assistência, consulte a capa deste manual.

PROBLEMA: O aparelho não liga

SOLUÇÃO: a. Certifique-se de que o cabo de alimentação está ligado a uma tomada devidamente ligada à terra (veja a página 12). Se for necessário um cabo de extensão, utilize apenas um cabo com 3 condutores de 1 mm^2 com comprimento máximo de 1,5 m.

b. Após ligar o cabo de alimentação, certifique-se de que a chave está inserida na consola.

c. Verifique o interruptor de reiniciar/desligar [RESET/OFF] do circuito localizado na estrutura do tapete rolante inclinável junto ao cabo de alimentação. Se o botão estiver saliente conforme indicado, o interruptor de circuito disparou. Para reiniciar o interruptor de circuito, espere cinco minutos e, em seguida, carregue novamente no botão para dentro.



PROBLEMA: O aparelho desliga durante a utilização

SOLUÇÑO: a. Verifique o interruptor de reiniciar/desligar [RESET/OFF] do circuito (veja a ilustração acima). Se o interruptor de circuito tiver disparado, espere cinco minutos e, em seguida, carregue novamente no botão para dentro.

b. Certifique-se de que o cabo de alimentação está ligado. Se o cabo de alimentação estiver ligado, desligue-o e, espere cinco minutos e, em seguida, volte a ligá-lo.

c. Retire a chave da consola. Insira novamente a chave na consola.

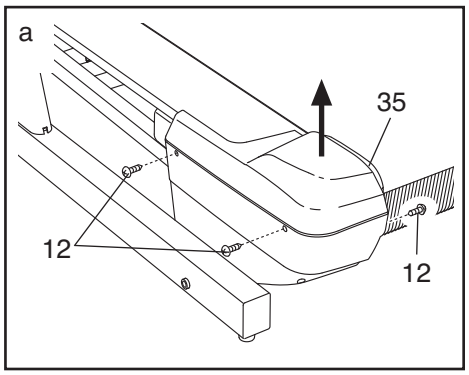
d. Se o tapete rolante inclinável continuar sem funcionar, consulte a capa deste manual.

PROBLEMA: Os ecrãs da consola permanecem iluminados quando a chave da consola é retirada

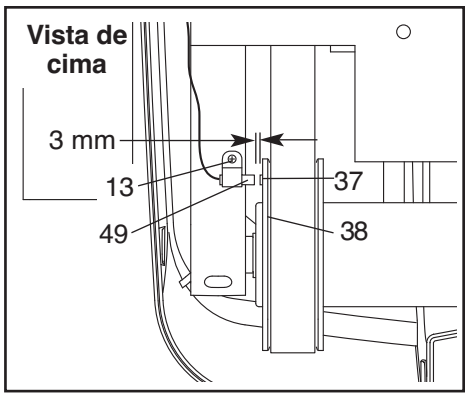
SOLUÇÃO: a. A consola inclui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser utilizado se o tapete rolante inclinável estiver em exposição numa loja. Se os ecrãs permanecerem iluminados quando a chave da consola for retirada, o modo de demonstração está ligado. Para desligar o modo de demonstração, mantenha premido o botão Parar [STOP] durante alguns segundos. Se os ecrãs ainda estiverem iluminados, consulte O MODO DE INFORMAÇÕES na página 19 para desligar o modo de demonstração.

PROBLEMA: Os ecrãs da consola não funcionam correctamente

SOLUÇÃO: a. Retire a chave da consola e desligue o **CABO DE ALIMENTACAO.** Seguidamente, remova os três Parafusos #8 x 1/2" (12) indicados. Levante a Cobertura do Rolo Esquerdo (35).



Localize o Interruptor de Lâmina (49) e o Íman (37) no lado esquerdo da Roldana (38). Rode a Roldana até que o Íman fique alinhado com o Interruptor de Lâmina. **Certifique-se de que o espaço entre o Íman e o Interruptor de Lâmina é de aproximadamente 3mm (1/8 pol.).** Se necessário, desaperte o Parafuso #8 x 3/4" (13), mova ligeiramente o Interruptor de Lâmina e volte a apertar o Parafuso. Fixe novamente a Cobertura do Rolo Esquerdo (não apresentada) e ponha o tapete rolante inclinável a funcionar durante alguns minutos para verificar a leitura correcta da velocidade.



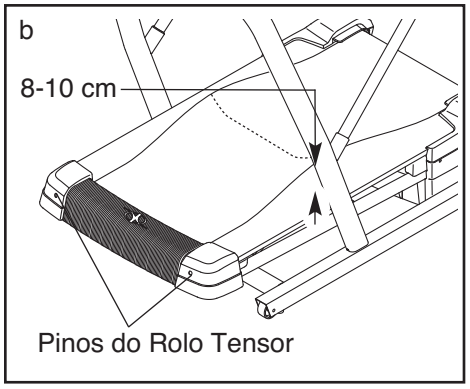
PROBLEMA: A inclinação do tapete rolante inclinável não é correctamente alterada

SOLUÇÃO: a. Mantenha premidos os botões de Parar [STOP] e de aumentar Velocidade [SPEED], introduza a chave na consola e depois largue os botões de Parar e de aumentar Velocidade. Prima novamente o botão Parar. Depois, prima o botão de aumentar ou diminuir a Inclinação [INCLINE]. O tapete rolante inclinável elevar-se-á automaticamente até ao nível máximo de inclinação e, em seguida, voltará ao nível mínimo. Desta forma o sistema de inclinação é novamente calibrado. Se a inclinação não ficar calibrada, prima o botão de Parar e depois prima novamente o botão de aumentar ou diminuir Inclinação. Quando a inclinação ficar calibrada, retire a chave da consola.

PROBLEMA: A cinta de caminhar move-se mais lentamente quando alguém está a caminhar sobre ela

SOLUÇÃO: a. Se for necessário um cabo de extensão, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (1 mm^2), com o comprimento máximo de 1,5 m.

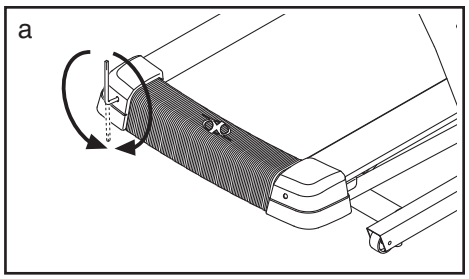
b. Se a cinta de caminhar for apertada em demasia, o desempenho do tapete rolante inclinável pode ser afectado e a cinta de caminhar pode ficar danificada. Retire a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Com a chave sextavada, rode ambos os pinos dos rolos tensores 1/4 de volta no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente apertada, deve poder levantar cada borda da mesma 8 a 10 cm acima da plataforma de caminhar. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Depois, ligue o cabo de alimentação, introduza a chave e ponha o tapete rolante inclinável la funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até que a cinta de caminhar fique adequadamente apertada.



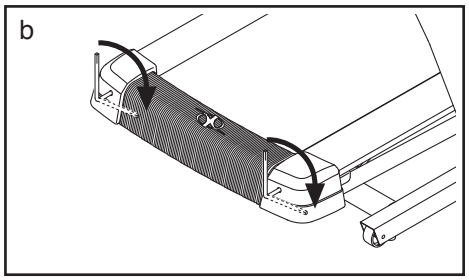
c. Se a cinta de caminhar continuar a abrandar quando alguém caminhar sobre ela, consulte a capa deste manual.

PROBLEMA: A cinta de caminhar não está centrada ou desliza quando é pisada

SOLUÇÃO: a. Se a cinta de caminhar não estiver centrada, retire a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO. Se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a esquerda,** utilize a chave sextavada para rodar o pino do rolo tensor esquerdo 1/2 volta no sentido dos ponteiros do relógio; **se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a direita,** rode o pino 1/2 volta no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. Tenha cuidado para não apertar demasiado a cinta de caminhar. Ligue o cabo de alimentação, introduza a chave e ponha o tapete rolante inclinável a funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até que a cinta de caminhar fique centrada.



b. Se a cinta de caminhar resvalar quando for pisada, primeiro retire a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Com a chave sextavada, rode ambos os pinos do rolo tensor 1/4 de volta no sentido dos ponteiros do relógio. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente apertada, deve poder levantar cada borda da mesma 8 a 10 cm acima da plataforma de caminhar. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Depois, ligue o cabo de alimentação, introduza a chave e caminhe cuidadosamente sobre o tapete rolante inclinável durante alguns minutos. Repita os procedimentos até que a cinta de caminhar fique adequadamente apertada.



DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

⚠AVISO: Consulte o seu médico antes de iniciar este ou qualquer outro exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.

O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Há diversos factores que podem afectar a precisão das leituras dos batimentos cardíacos. O sensor de pulsações é meramente um auxiliar do exercício para determinar a tendência geral dos batimentos cardíacos.

Estas directivas irão ajudá-lo a planear o programa de exercícios. Para obter informações detalhadas sobre os exercícios, adquira um livro com boa reputação ou consulte o médico. Lembre-se de que uma nutrição e descanso adequados são essenciais para obter bons resultados.

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Quer o seu objectivo seja queimar gorduras ou fortalecer o sistema cardiovascular, a intensidade adequada dos exercícios é a chave para obter resultados. Pode utilizar os batimentos cardíacos como guia para encontrar o nível de intensidade adequado. A tabela abaixo apresenta os batimentos cardíacos recomendados para queimar gorduras e para o exercício aeróbico.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para encontrar o nível de intensidade adequado, localize a sua idade na parte de baixo da tabela (as idades estão arredondadas para os dez anos mais próximos). Os três números indicados acima da idade definem a "zona de exercício." O número mais baixo representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras, o número do meio representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras ao máximo e o número mais elevado representa os batimentos cardíacos para o exercício aeróbico.

Queimar Gorduras—Para queimar gorduras eficazmente, deve exercitar-se com um nível de intensidade baixo durante algum tempo. Durante os primeiros minutos de exercício o corpo utiliza *calorias de hidratos de carbono* como energia. Só depois dos primeiros minutos de exercício é que o corpo começa a utilizar as *calorias de gordura* armazenadas como energia. Se o objectivo for queimar gordura, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais baixo da sua zona de exercício. Para queimar gorduras ao máximo, faça o exercício com os batimentos cardíacos perto do número do meio na zona de exercício.

Exercício Aeróbico—Se o objectivo for fortalecer o sistema cardiovascular, deverá fazer exercícios aeróbicos, ou seja, actividades que requeiram uma grande quantidade de oxigénio durante períodos prolongados de tempo. Para exercícios aeróbicos, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais alto da sua zona de exercício.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

Aquecimento—Comece com 5 a 10 minutos de exercícios leves e de alongamento. O aquecimento aumenta a temperatura corporal, batimentos cardíacos e circulação, preparando-o para o exercício.

Exercício da Zona—Faça 20 a 30 de exercício com os batimentos cardíacos dentro da sua zona de exercício. (Durante as primeiras semanas do programa de exercício, não mantenha os batimentos cardíacos dentro da zona de exercício durante mais de 20 minutos.) Respire normal e profundamente durante o exercício; não sustenha a respiração.

Arrefecimento—Termine com 5 a 10 minutos de alongamentos. Os alongamentos aumentam a flexibilidade dos músculos e ajudam-no a evitar os problemas pós-exercício.

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

Para manter ou melhorar a sua condição física, faça três exercícios por semana, com um intervalo mínimo de um dia entre exercícios. Após alguns meses de exercícios regulares, pode chegar aos cinco exercícios por semana, se pretender. Lembre-se de que a chave para atingir o sucesso é fazer do exercício uma parte regular e agradável do quotidiano.

SUGESTÕES DE ALONGAMENTOS

À direita apresentamos a forma correcta de executar diversos alongamentos básicos. Movimente-se lentamente à medida que alonga; não faça movimentos bruscos.

1. Alongamento a Tocar nos Dedos dos Pés

Em pé, com os joelhos ligeiramente flectidos, incline-se lentamente para a frente a partir das ancas. Descontraia as costas e ombros à medida que tenta atingir os dedos do pé o mais possível. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes. Alonga os tendões do jarrete, parte de trás dos joelhos e costas.

2. Alongamento dos Tendões do Jarrete

Sente-se com uma perna estendida. Encoste a planta do outro pé à parte interna da coxa da perna estendida. Tente atingir os dedos do pé o mais possível. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Alonga os tendões do jarrete, a parte de baixo das costas e as virilhas.

3. Alongamento da Canela/Tendão de Aquiles

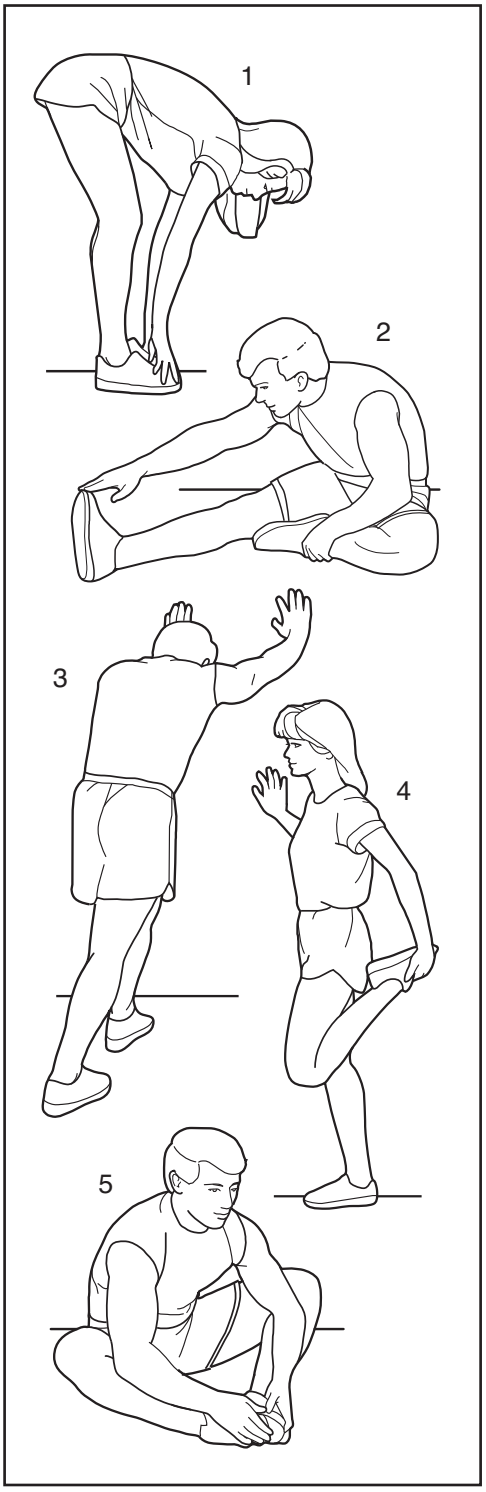
Com uma perna em frente da outra, incline-se para a frente e coloque as mãos contra uma parede. Mantenha a perna de trás direita e o pé bem apoiado no chão. Dobre a perna da frente, incline-se para a frente e mova as ancas em direcção à parede. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Para alongar ainda mais os tendões de Aquiles, dobre também a perna de trás. Alonga as canelas, tendões de Aquiles e tornozelos.

4. Alongamento dos Quadricípites

Com uma mão apoiada numa parede por motivos de equilíbrio, agarre pelas costas um pé com a outra mão. Encoste o calcanhar o mais possível às nádegas. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Alonga os quadricípites e os músculos das ancas.

5. Alongamento da Parte Interna da Coxa

Sente-se com as plantas dos pés encostadas uma à outra e os joelhos para fora. Empurre os pés o mais possível em direcção às virilhas. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes. Alonga os quadricípites e os músculos das ancas.



LISTA DE PEÇAS—Modelo nº NETL15708.0

R1209A

Para localizar as peças listadas abaixo, consulte o DIAGRAMA AMPLIADO junto ao fim deste manual.

Nº	Qtd.	Descrição
1	36	Parafuso #8 x 3/4"
2	4	Parafuso Auto-Atarraxante #8 x 1"
3	4	Pino com Plástico 3/8" x 3 1/2"
4	2	Pino 3/8" x 2 1/2"
5	1	Fio do Motor de Inclinação
6	4	Pino 5/16" x 3/4"
7	2	Pino 3/8" x 5"
8	2	Porca 3/8"
9	8	Anilha em Forma de Estrela 3/8"
10	4	Parafuso #6 x 1"
11	8	Parafuso Auto-Atarraxante #8 x 3/4"
12	11	Parafuso #8 x 1/2"
13	1	Parafuso #8 x 3/4"
14	4	Parafuso da Guia do Cinto
15	2	Parafuso 1/4" x 1 1/2"
16	2	Pino 5/16" x 1 1/4"
17	2	Pino 5/16" x 1 3/4"
18	2	Pino 1/4" x 2 1/2"
19	1	Pino 3/8" x 1"
20	1	Pino 3/8" x 1 3/4"
21	2	Pino 3/8" x 4 1/4"
22	15	Parafuso #8 x 1/2"
23	5	Pino do Motor
24	3	Anilha em Forma de Estrela #8
25	4	Anilha Plana 1/4"
26	2	Atilho Amovível
27	4	Anilha em Forma de Estrela 1/4"
28	4	Porca 3/8"
29	4	Porca de Flange 5/16"
30	15	Clipe
31	2	Parafuso Plástico
32	4	Pino de Plástico 1/4" x 1"
33	1	Chave Sextavada
34	1	Chave Sextavada 5/32"
35	1	Cobertura do Rolo Esquerdo
36	1	Cobertura do Rolo Direito
37	1	Íman
38	1	Rolo/Roldana de Tracção
39	1	Tabuleiro Inferior
40	2	Guia da Cinta
41	1	Plataforma de Caminhar
42	1	Cinta de Caminhar
43	1	Rolo Tensor
44	1	Cobertura Frontal
45	1	Cabo de Alimentação
46	1	Receptáculo
47	1	Cobertura do Tabuleiro Inferior
48	1	Interruptor de Reiniciar/Desligar
49	1	Interruptor de Lâmina
50	1	Grampo do Interruptor de Lâmina
51	1	Acolchoamento Posterior Esquerdo
52	1	Estrutura
53	1	Placa do Tabuleiro Inferior
54	1	Acolchoamento Frontal Esquerdo
55	1	Tabuleiro Inferior Frontal
56	1	Cobertura Superior do Motor de Inclinação
57	1	Cobertura Inferior do Motor de Inclinação
58	1	Motor de Inclinação
59	1	Grampo para Fio
60	1	Chapa Electrónica
61	4	Isolador Plástico
62	1	Quadro PCB
63	1	Controlador
64	1	Motor de Tracção
65	1	Mecanismo de Resistência
66	4	Chapa de Pulsações
67	4	Caixa da Chapa de Pulsações
68	2	Barra de Pulsações
69	1	Apoio para a Mão Esquerda
70	1	Fio de Pulsações Esquerdo
71	1	Fio de Pulsações Direito
72	1	Fio da Barra Vertical
73	1	Cobertura da Consola
74	1	Barra Vertical
75	1	Apoio para a Mão Direita
76	2	Cobertura do Apoio para as Mãos
77	2	Roda
78	1	Base
79	4	Espaçador do Pé da Base
80	4	Pé da Base
81	2	Autocolante de Aviso
82	1	Autocolante de Aviso
83	2	Tampa da Base
84	1	Consola
85	1	Ventoinha da Consola
86	1	Tabuleiro de Acessórios
87	1	Espaçador do Estribo
88	1	Estribo
89	1	Fio de Terra da Consola
90	1	Porta de Acesso
91	1	Chave/Clipe
92	2	Autocolante da Plataforma
93	1	Cinta do Motor
94	1	Autocolante para o Nome Esquerdo
95	1	Autocolante para o Nome Direito
96	1	Acolchoamento Anterior Direito
97	1	Acolchoamento Posterior Direito
98	2	Atilho do Cabo 8"

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
99	8	Atilho para Fio 8”	105	1	Transformador
100	3	Passa-fios redondo	106	1	Filtro
101	1	Autocolante de Aviso de Protecção	107	1	Adaptador do Cabo de Alimentação
102	1	Protecção do Motor	108	1	Placa do Motor de Tracção
103	1	Fio do Áudio	109	2	Isolador do Motor de Tracção
104	1	Fio do Sensor de Inclinação	*	–	Manual do Utilizador

Nota: as especificações estão sujeitas a alteração sem aviso prévio. Consulte a contracapa deste manual para informações sobre a encomenda de peças de substituição. *Indica uma peça não ilustrada.

DIAGRAMA AMPLIADO A—Modelo nº NETL15708.0

R1209A

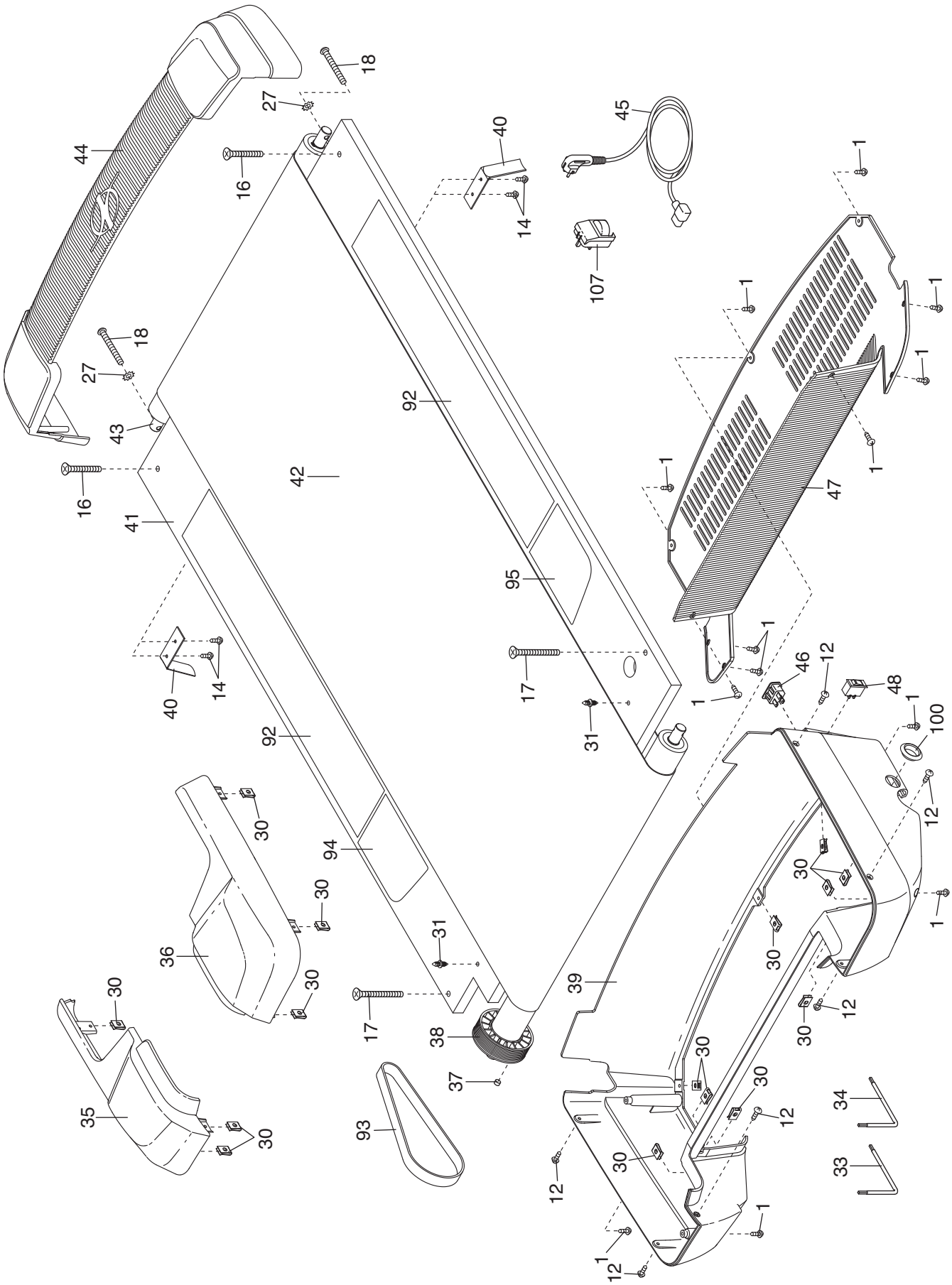


DIAGRAMA AMPLIADO B—Modelo nº NETL15708.0

R1209A

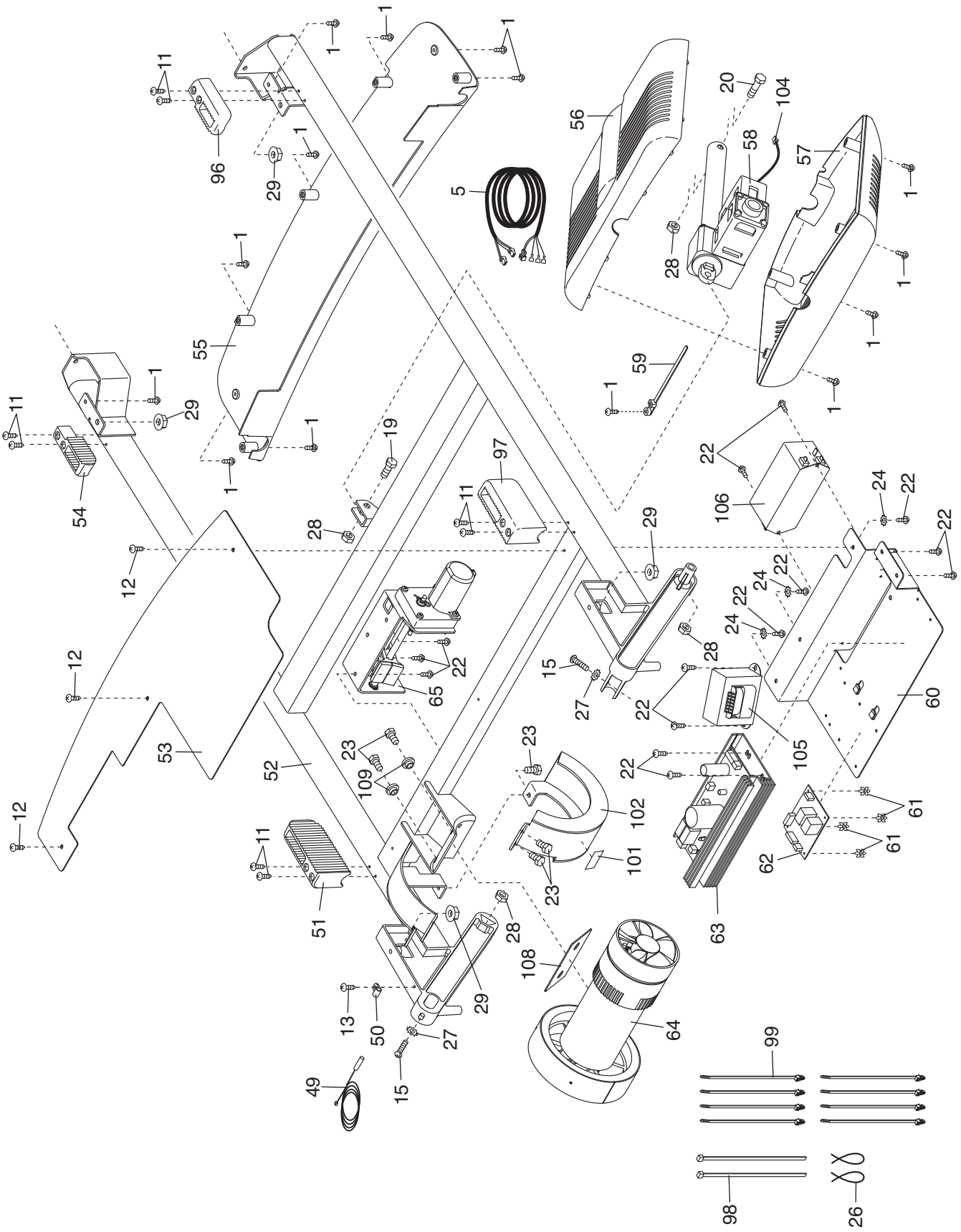


DIAGRAMA AMPLIADO C—Modelo nº NETL15708.0

R1209A

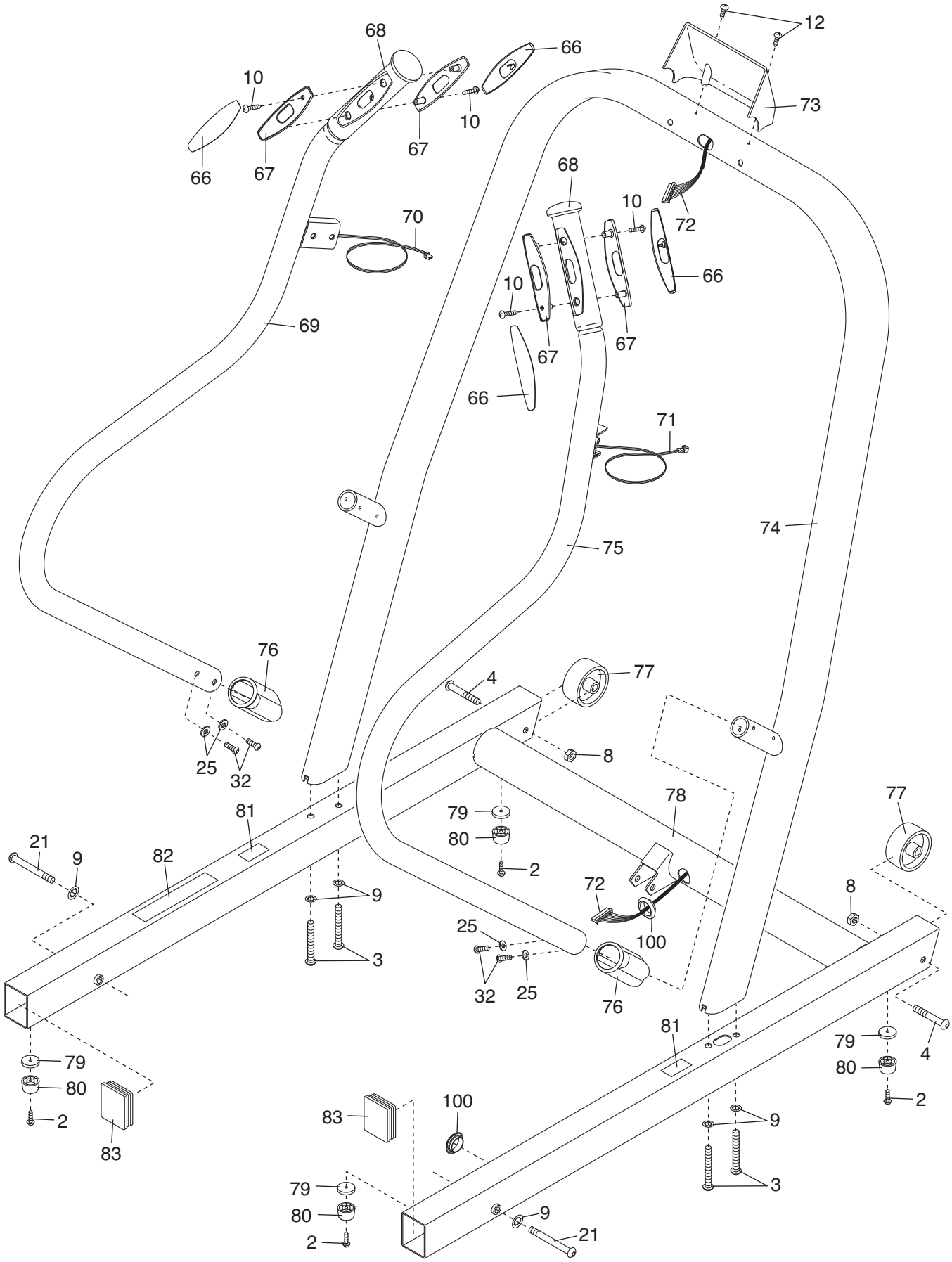
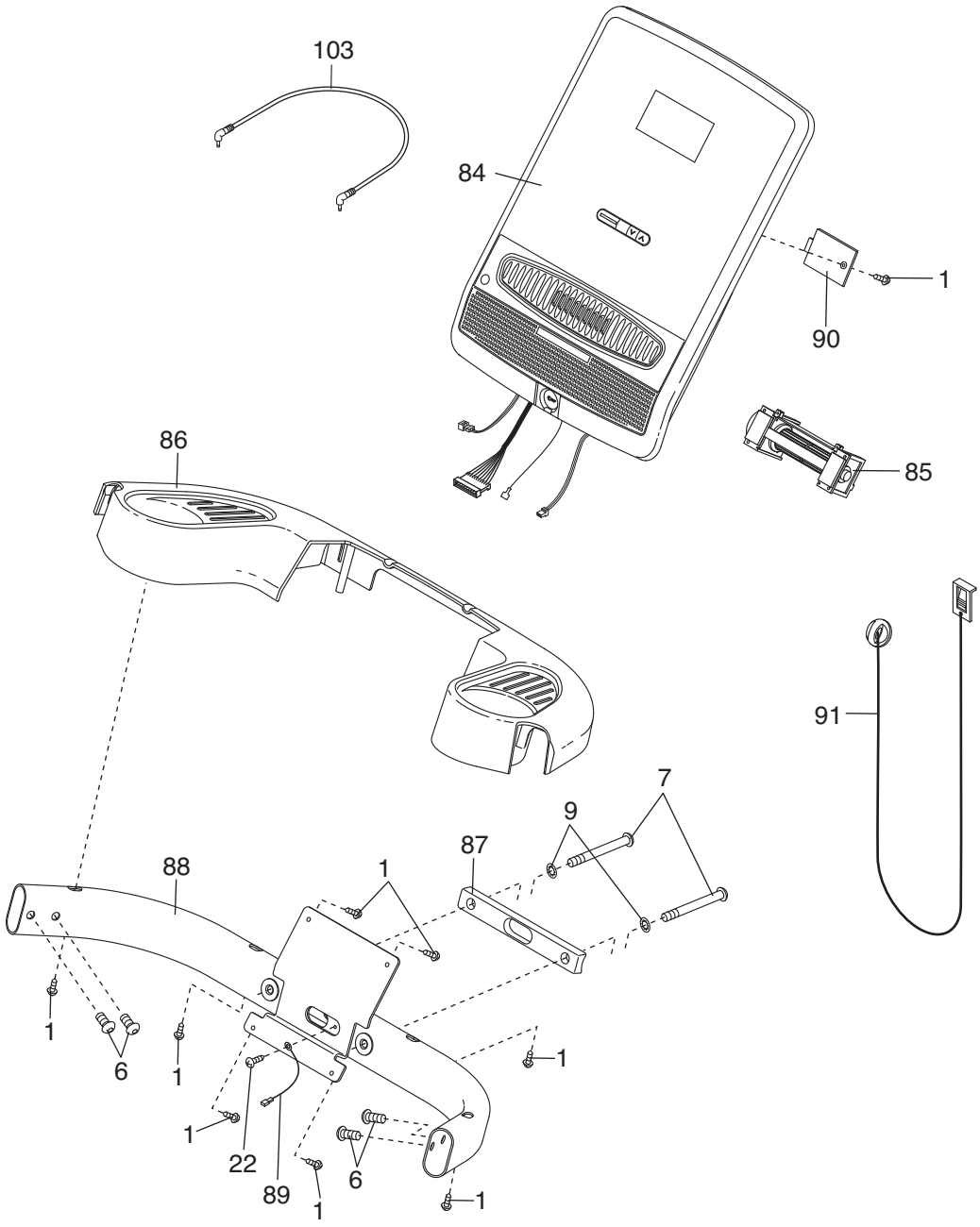


DIAGRAMA AMPLIADO D—Modelo nº NETL15708.0

R1209A



ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

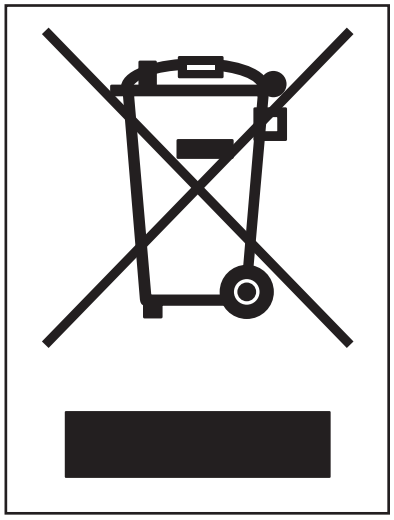
Para encomendar peças de substituição, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, esteja preparado para nos fornecer as seguintes informações quando nos contactar:

- o número de modelo e o número de série do produto (consulte a capa deste manual)
- o nome do produto (consulte a capa deste manual)
- o número de código e a descrição da(s) peça(s) de substituição (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO, na parte final deste manual)

INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM

Este produto electrónico não deve ser depositado numa lixeira municipal. Para preservar o ambiente, este produto deve ser reciclado após o fim da sua vida útil, tal como exigido por lei.

Utilize as instalações de reciclagem que estejam autorizadas a recolher este tipo de resíduos na sua área. Ao fazê-lo, estará a ajudar a preservar os recursos naturais e a melhorar os padrões europeus de protecção ambiental. Se precisar de mais informações sobre métodos seguros e correctos de eliminação de resíduos, contacte o departamento municipal adequado ou o esta-belecimento onde adquiriu este produto.



Nº de Peça 292491 R1209A

Impresso nos EUA © 2009 ICON IP, Inc.